

૩૧/૫

1861

હિંદુસ્થાનમાં

બાળકોની સંભાળ.

(GUJERATI.)

How to care infants
in India

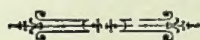


હીંદુસ્થાનમાં બાળકોની સંભાળ.

આરોગ્યતા તથા માંદગીના વખતમાં બાળકોની
માવજત તથા ખોરાક આપવાની

રીતના સંબંધમાં

હીંદુસ્થાનમાં માતાઓ, ધાવ તથા આયાઓ
માટેનાં ઇંગ્રેજી પૂસ્તક ઉપરથી તરજુમો-
કરનાર એલ. પી. દેશાઈ, બી. એ.



પહેલી આવૃત્તિ. પ્રત ૫૦૦૦.

ઇ. સ. ૧૯૧૪.

મુંબઈ, ધર્મ વિજય પ્રેસ, પાયધુની નંબર ૫૭૨ માં હરજીવન ભગવાને
“ ધી બોમ્બે ટ્રૂક્ટ એન્ડ બુક સોસાયટી ” કાલ્યાણદેવી, મુંબઈ
માટે છાપ્યું,

(અંતકર્તાએ તમામ હક પોતાને સ્વાધિન રાખ્યા છે.)

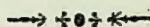
અનુક્રમણિકા.

પ્રકરણ.

પાન.

૧.	હીંદુસ્થાનમાં આળગૃહનાં આરોગ્યતા સંરક્ષણ શાસ્ત્રની મહત્વતા	૧
૨.	અચપણમાં આળકોનો ખોરાક અને તેમની વૃદ્ધિ ...	૭
૩.	આળકોને ખોરાક આપવાની રીતો	૧૨
૪.	આળકોના ખોરાક તરિકે ગાયનાં દુધનો ઉપયોગ. ...	૨૪
૫.	કૃત્રિમ ખોરાકથી ઉછેરાતાં આળકોને ખોરાક આપવા વિષે	૩૮
૬.	આળકને પહેલાં અઠવાડીઆંથી તે દસમા મહિના સુધી કૃત્રિમ ખોરાક આપવા વિષે	૪૪
૭.	ધાવણ છોડાવતાં દરમ્યાન તેમજ ત્યાર પછી આળકને ખોરાક આપવા વિષે... ..	૬૨
૮.	આળકોનાં કપડાં વિષે... ..	૬૮
૯.	આળગૃહ અને આયા	૭૮
૧૦.	આળકની સંભાળ	૮૬
૧૧.	દાંત આવવા વિષે ૧... ..	૯૬
૧૨.	ગૌશિતળા કઢાવવા વિષે	૧૦૨
૧૩.	હલકાં દરદો... ..	૧૦૮
૧૪.	અકસ્માતિક પ્રસંગે શું કરવું?	૧૩૩
૧૫.	અચપણના ચેપી રોગો	૧૬૬

પ્રસ્તાવના.



હિંદુસ્થાનના દેશી તથા અંગ્રેજ લોકોનાં બાળકોનાં બચપણમાં થતાં મરણનાં વધુ પ્રમાણથી મારી ખાત્રી થઈ છે કે હિંદુસ્થાનમાં બાળકોની માવજત સંબંધી વધારે ઉત્તમ જ્ઞાનની જરૂર છે. બાળકોનાં ખાનપાન તથા માવજત સંબંધી સાદામાં સાદા આરોગ્યતા સંરક્ષણ શાસ્ત્રના નિયમોની અજાનતાને લીધે થતી ભૂલચૂકો, બચપણમાં થતાં વધુ મરણ તથા તેને અંગે ભોગવાતાં તમામ દુઃખોનું ઘણું ભાગે કારણ છે.

આ પુસ્તકમાં જે સલાહો આપવામાં આવી છે, તે મોટે ભાગે હિંદુસ્થાનમાં વસતી ઇંગ્રેજ માતાઓ માટે છે, પણ આશા છે કે તે ઇંગ્રેજ માતાઓ, તેમજ હિંદુ બાનુઓ, તથા સારી કેળવણી પામેલી દેશી બાનુઓ આ પુસ્તક ઉપર ઘટતું ધ્યાન આપશે. દેશી બાનુઓ માટે સંગીન વૈદ્યક સલાહ તથા સારા ઉપચારોની બાબતમાં હિંદુસ્થાનમાં “ઝનાના મીશન” તથા “બાનુઓને વૈદ્યક મદદ પુરી પાડવા માટેની રાષ્ટ્રિય સભા” ઘણીજ સારી રીતે કામ કરી રહ્યાં છે. આ કામને માટે આ દેશના ઘણા ભાગોમાં બાનુઓ માટે ઔષધશાળા સ્થાપવામાં આવી છે. અને દેશી બાનુઓ સારામાં સારી વૈદ્યક માવજત તેમાં અથવા તેા પોતાના મકાનમાં બાનુ દાકતરોને હાથે કરાવી શકે છે.

• હીંદુસ્થાનમાં દેશી લોકોના મોટા ભાગમાં આરોગ્યતા સંરક્ષણ શાસ્ત્રનું જ્ઞાન હાળલ કરવાનું કામ બેશક ઘણું જ કઠણ છે, કેમકે દેશી બાનુઓનો મોટો ભાગ એમ માને છે, કે તમામ રોગો દેવોના કોપથી અગર બળવાન પિશાચો અથવા ભૂતોથી થાય છે. આરોગ્યતાની બાબતમાં વધારે જ્ઞાન થવા માટે, સાધારણ કેળવણીના બહોળા ફેલાવાની જરૂર છે. ઝનાના મીશનના બંતીલા અને આતુર કામ કરનારાઓએ જે ઉત્તમ કામ માથે લીધું છે, તેની ધીમે ધીમે પણ સારી અસર થવા લાગી છે. અને જીવન તથા તાંદુરસ્તીના નિયમો, તથા રોગ ઉત્પન્ન કરનારાં કારણો સંબંધી જ્ઞાનના વધુ ફેલાવાથીજ, હુલની ચાલુ સ્થિતિમાં સુધારો કરવાની આપણે આશા રાખી શકીશું. આ બાબતમાં થતા પ્રયત્નોની અસર, ઉંચી પંકતીની બાનુઓ ઉપર થવા લાગી છે, અને તેવીજ અસર સામાન્ય રીતે તમામ બાનુઓ ઉપર વળત જતાં થશેજ.

બાળકોના રોગો સંબંધમાં આ પૂસ્તકમાં થોડું વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે, કેમકે તે વિષય હાક્તરોની ફરજોને લગતો હોવાથી આ નાના પૂસ્તકનો હેતુ તે સંબંધી વિવેચન કરવાનો નથી. મારા મત પ્રમાણે ઉંટવૈદો પાસે બાળકો ઉપર અબતરા કરાવવાનો રિવાજ ઘણોજ હોષપાત્ર છે.

હીંદુસ્થાનમાં બાળકોની સંભાળ.

—*~*~*—
મકરણ પહેલું.

—~~~—
હીંદુસ્થાનમાં બાળગૃહનાં આરોગ્યતા સંરક્ષણ
શાસ્ત્રની મહત્વતા.

આરોગ્ય અને બળવાન બાળકો ઉછેરી મોટાં કરવા
વિષે—હીંદુસ્થાન જેવા ઉષ્ણ હવાવાળા દેશોમાં બાળકોને ઉછેરી
આરોગ્ય અને બળવાન કરવાની બાબત દરેક માતાને ઘણીજ હિતકારક છે.
બાળકોને બચપણથીજ સૌથી વધારે આરોગ્ય અને સુખી બતાવવા
માટે જે ઇલાજો લેવા જોઈએ તે બતાવવાનો આ પુસ્તકનો હેતુ છે.

મંદવાડ અને મરણનું વધુ પ્રમાણ—હીંદુસ્થાનમાં વસતા અંગ્રેજ
લોકોનાં બાળકોમાં મંદવાડ તથા મરણનાં ભારે પ્રમાણનું કારણ કંઈક
અંશે પોતાનાં દેશની વસ્તુસ્થિતિનો સાધારણ અભાવ, તથા કંઈક
અંશે પોતાનાં માબાપને અનુકુળ નહીં હોય એવા પાડોશનું અસ્તિત્વ
છે. પણ આવો મંદવાડ તથા બચપણમાં થતાં મોત મોટે ભાગે બેશક
અટકાવી શકાય એવાં છે, કેમકે ઘણી બાબતોમાં તો એ મંદવાડ
તથા મોત ખરાબ ઉપાય તથા પ્રયોગોને લીધે થાય છે.

ફક્ત હવા પાણી, કાંઈ બાળકોમાં મરણનાં ભારે પ્રમાણનું
એકલું કારણ નથી—યુરોપીઅન માબાપનાં બાળકો માટે હીંદુસ્થાનનું

હવા પાણી તદ્દન જીવલેણ નીવડે છે એવું તમામ લોકોનું માનવું છે; તોપણ જેમ ખીજી આખતોમાં એવા સામાન્ય તર્કો મોઘમ અને અનિશ્ચિત નિવડયા છે, તેમ આ આખતમાં પણ દેશ સ્થિતિની હકીકતના એકઠા કરેલા આંકડા જોતાં એ માન્યતા પણ મોઘમ અને થોડેજ અંશે ખરી છે એમ કહ્યા શિવાય ચાલે એમ નથી. યુરોપ ખંડ અને અમેરિકાના પ્રજાસત્તાક રાજ્યના દેશો કરતાં હીંદુસ્થાનમાં બાળકોનાં મરણનું પ્રમાણ ભૂતકાળમાં ઘણું ભારે હતું; અને ચોક્કસ તપાસથી જણાય છે કે હીંદુસ્થાનમાં બાળકોને દાંત આવતી વખતે ઘણું ભારે જોખમ અને દુઃખ સહન કરવું પડે છે; તોપણ દાંત આવતાં પહેલાં, અને પછી, તેમજ પાંચ વર્ષનું થાય ત્યાંસુધી, ઇંગ્લાંડની માફક હીંદુસ્થાનમાં પણ બાળકો સારી રીતે ખીલી બળવાન થાય છે.

બચપણના રોગોથી થતાં મરણનું પ્રમાણ ભારે નથી — ઇંગ્લેન્ડ દેશો કરતાં હીંદુસ્થાનનાં હવાપાણીમાં કંઠમાળ જેવાં દરદોની ખીલવણી વધારે થતી નથી. તેમજ વિલાયતમાં અસંખ્ય બાળકો, હડખી ઉધરસ, ઓરી તથા રતવા જેવાં દરદોના ભોગી થઈ પડે છે, તેવાં દરદો હીંદુસ્થાનમાં થતાં જણાતાં નથી, અગર થાય છે તો તેનો જીરુસો એવો નરમ હોય છે, કે તેથી બાળકોની જીંદગીને જોખમ લાગવાની ધારતી રહેતી નથી. આવી હકીકત છે તો ઇંગ્લાંડ કરતાં હીંદુસ્થાનમાં બાળકોનાં બચપણમાં થતાં મરણનું પ્રમાણ સ્વભાવિકરીતે ઓછુંજ હોવું જોઈએ. અને તે પ્રમાણે બેશક તે પ્રમાણ ઓછુંજ આવે, પણ વધારે આવવાનું કારણ, કુમળાં બાળકોની સંભાળ લેવાનું જેમનું કામ છે, તેમની બેદરકારી અને અજ્ઞાનતા છે.

હીંદુસ્થાનમાં બાળકોને આપવામાં આવતાં અનુચિત ખાન પાન જોખમકારક છે—વિલાયત કરતાં હીંદુસ્થાનમાં પાંચ વરસની અંદરનાં બાળકોની માવજત તથા તેમને આપવામાં આવતાં અનુચિત ખાનપાનને લીધે ઘણો ભય રહે છે. અને તેથી કરીને એ બાળકમાં થતી ગેરવ્યવસ્થા સામે ઘણી ભારે સાવચેતી રાખવાની જરૂર છે. ઠંડા દેશોમાં જે હલકી પ્રકારનાં બચપણનાં દરદોથી ગંભીર પરિણામ આવતાં નથી, તેવાં દરદોથી ગરમ દેશોમાં ઘણી વખતે થોડાજ વખતમાં બાળકો મરણને શરણ થાય છે.

બાળગૃહનાં આરોગ્યતા સંરક્ષણ શાસ્ત્ર બાળક સામાન્ય અજ્ઞાનતા—જોકે વિલાયતમાં પણ ઘણી જુવાન માતાઓ બાળગૃહનાં આરોગ્યતા સંરક્ષણ શાસ્ત્રથી, તેમજ બાળકોનાં માવજત તથા ખાનપાનની બાબતના સાદામાંસાદા શાસ્ત્રિય સિદ્ધાંતોથી તદ્દન અણુજાણ હોય છે, તોપણ પ્રસંગોપાત સલાહને માટે તેમનાં અનુભવી સગાં વહાલાંઓની સલાહ તથા સારી અનુભવી દાઢઓ અને હુશીઆર દાક્તરોની મદદ જ્યારે જોઈએ ત્યારે તેમને મળી શકે છે. પણ હીંદુસ્થાનમાં જોકે વ્યવહારનાં સાધનોમાં હવે ઘણો વધારો થયો છે, તોપણ બહારગામ છુટીછવાઈ જગ્યાઓમાં જુવાન માતાઓને એકાદ આયા અથવા અજ્ઞાન નોકરોની સલાહ લઈ બાળકોની બાબતમાં વારંવાર વર્તવું પડે છે. શાણી માતાઓ તો, આયા ગમે તેવી વિશ્વાસપાત્ર હોય, છતાં તેનાં કહેવા પ્રમાણે કદી દોરવાય નહીં; કેમકે તે જાણે છે કે, જે બાળકની જીંદગી જોખમમાં છે તેને બચાવવાનું કામ પોતાનું છે એટલુંજ નહીં, પણ પોતાના બાળકની આરોગ્યતા

માટે જે જે હકીકતો ઘણીજ અતુકુળ હોવી જોઈએ, તે તમામથી પોતે માહિતગાર થવુંજ જોઈએ એમ તે સમજે છે.

હીંદુસ્થાનમાં જીવાન માતાઓને જે જે વિષયોના જ્ઞાનથી સારી રીતે માહિતગાર થવાની ખાસ જરૂર છે, તેમાં પોતાનાં બાળકનું ભણું કરવાના તમામ ઉપાયોનો પણ સમાવેશ થાય છે. અને તેથી કરીને ખાનપાન વિષેના સાદા આરોગ્યતા સંરક્ષણશાસ્ત્રના નિયમો, સ્વચ્છતા, પહેરવાનાં વસ્ત્ર, ઠંડી તથા સરદી ન લાગે તેના યોગ્ય ઉપાય, તેમજ દીવસ તથા રાતની હવા, એ તમામ વિષયોથી તેઓએ સારીરીતે માહિતગાર થવું જોઈએ.

હીંદુસ્થાનમાં માતાઓને આ બાબતમાં નડતી જવાબદારી તથા મુશ્કેલીઓ વર્ણવીને તેમને ભડકાવવાનો આ પૂસ્તકનો હેતુ નથી. પરંતુ ભય અને મુશ્કેલીના વખતમાં ખાત્રી અને હિમ્મતથી તેઓ તે મુશ્કેલીઓની સામા થઈ શકે તે, તથા તે બાબતમાં કેટલીએક કિમતી સૂચનાઓ અને સલાહો આપવાનો આ પૂસ્તકનો હેતુ છે; કે જેથી કરીને સંકટ અને મુશ્કેલીના સમયે તેઓ નિર્ભયપણે હિમ્મતથી કામ કરી શકે.

બાળકોને ખોરાક આપવામાં સંભાળ લેવાની મૂખ્ય અગત્યતા—પોતાનાં બાળક માટે કૃત્રિમ ખોરાક પસંદ કરવાના વિષય પર દરેક માતાને વહેલું મોઢું ધ્યાન આપવાની જરૂર પડે છે. બાળકના જન્મ સમય અને ત્યાર પછી થોડો વખત સુધી, માતા પોતાનાં બાળકને પોતાનું દુધ ધવડાવે છે, પણ ત્યારબાદ અમૂક કારણોને લીધે તે દુધની ગરજ સારી શકે એવો ખીજો ખોરાક શોધી કાઢવાની

તેમને ફરજ પડે છે. હોંદુસ્થાનમાં પોતાનાં બાળકોને ધવડાવવા તરફ દરેક માતાની શક્તિ અને વલણ ઘટતાં જતાં જોવામાં આવે છે. અને તેથી કરીને બાળકોને જન્મથી સ્તનનું દુધ આપવાને બદલે કાંઈ બીજો કૃત્રિમ ખોરાક વાપરવાની ધણી માતાઓને ફરજ પડે છે. આ બાબતમાં કેટલીએક માતાઓને પોતાના હાપણ અને જ્ઞાનથી, અથવા તો વધારે અનુભવી સ્ત્રીઓની સલાહથી, કેટલીક વખત ખરો રસ્તો હાથ લાગે છે; પણ ઘણા દાખલાઓમાં પોતાનાં નાના બાળકોને ખવડાવવાની બાબતમાં જે સાદા સિદ્ધાંતો પ્રમાણે વર્તવું જોઈએ, તે સિદ્ધાંતોથી હોંદુસ્થાનની ધણી જુવાન માતાઓ તદ્દન અજ્ઞાન છે. નાનાં બાળકોને ખવડાવવામાં આયાઓ આંખ મીચીને જેવી કઢંગી રીતે કામ લે છે, તેવી રીતથી દર વરસે હજારો બાળકોની જીંદગીને ભોગ અપાય છે. બચપણમાં થતાં મરણો ઘણાંખરાં અતિસાર, મરડો, આંકડીઓ, તથા કમતાકાત કરનારા રોગોના કારણથી થાય છે. આ અટકાવી શકાય એવા રોગો તથા મરણો તથા તેને અંગે થતાં દરદો અને દુઃખો, મોટે ભાગે અયોગ્ય કૃત્રિમ ખોરાકો વાપરવાથી થાય છે. અસંખ્ય દુર્બળ અને નબળાં બાંધાનાં શરીરવાળાં બાળકો જોકે જીવતાં જોવામાં આવે છે, તોપણ તેમનાં દુર્બળ શરીર આખી જીંદગી સુધી તેવાંજ રહે છે. અને તે નબળા બાંધાનાં શરીરને લીધે જે આબદા તથા પીડા તેમને આખી જીંદગી સુધી ભોગવવી પડે છે તેનો વિચાર કરીએ, ત્યારે સ્પષ્ટ માલમ પડે છે કે એવાં કારણોનો અટકાવ કરવાના સાધનોનાં વધારે બહોળા જ્ઞાનની ધણીજ આવશ્યકતા છે. આપણે યાદ રાખવું જોઈએ કે આરોગ્યતાના સુધરેલા નિયમોથી,

યોગ્ય વસ્ત્રો પહેરાવવાથી, યોગ્ય ખોરાક આપવાથી, સારી વેદક માવ-
જતથી, તથા સાધારણરીતે માખાપની ઉત્તમ સંભાળથી, બાળકોનાં
ઉપર કહેલાં દરદો અને દુઃખો અટકાવી શકાય છે એટલુંજ નહીં, પણ
ધણા દાખલાઓમાં બાળકોનો જનન પણ બચાવી શકાય છે.

દરેક માતાની ફરજ—બાળગૃહનાં આરોગ્યતા સંરક્ષણ શાસ્ત્ર
ઉપર બાળકની શુદ્ધગી અને આરોગ્યતાનો મોટો આધાર છે. તે
શાસ્ત્રના મૂળતત્ત્વોની માહિતી મેળવવી એ દરેક માતાની મૂખ્ય ફરજ
છે. કેમકે એ માહિતીથી પોતાનાં અશક્ત અને દુર્બળ બાળકોને
તેઓ સારી રીતે ઉછેરીને મજબુત, તંદુરસ્ત અને બળકટ બનાવવા શક્તિ-
વાન થઈ શકે છે; અને જો તે માહિતી તેમને ન હોય તો તેમનાં બા-
ળકો, ઉપર બતાવેલાં દુઃખો અને દરદોના ભોગો થઈ પડે છે એટલુંજ
નહીં, પણ કેટલીક વખતે તે દુઃખો અને દરદોથી તે બાળકોની શુદ્ધગી
પણ ધણાં ભારે જોખમમાં આવી પડે છે. એ જ્ઞાનની માહિતી મે-
ળવવી એ સહેલી વાત છે. કેમકે ધણી માતાઓ તથા દાક્તરોએ
હોંદુસ્થાનમાં લાંબો વખત રહી એ બાબતમાં જે અનુભવ મેળવેલો
છે તેનાથી, તેમજ આરોગ્યતા સંરક્ષણ શાસ્ત્ર અને પ્રાણીગુણધર્મ-
શાસ્ત્રના ગ્રંથોમાં ઠામ ઠામ આપેલી હકીકતો ઉપરથી એ માહિતી
મેળવી શકાય છે. હોંદુસ્થાનમાં જીવાન માતાઓને આવી માહિતી
મેળવવાનું ધણું અસંભવિત થઈ પડે છે, અને તેથી કરીને અમુક
ઉપચારનું પરિણામ સવળું આવશે કે અવળું આવશે તેનાં કારણોના
જ્ઞાનને અભાવે, જુના ચાલતા આવેલા ઉપચારો બાળકો ઉપર અજ-
માવવામાં આવે છે.

પ્રકરણ બીજું.

અચપણમાં બાળકોનો ખોરાક અને તેમની વૃદ્ધિ.

અચપણમાં બાળકોનાં શરીરના વજનમાં થતો શીઘ્ર વધારો—પુરે દહાડે જન્મેલાં તંદુરસ્ત બાળકતું વજન સાત રતલ કરતાં સહેજ વધારે થાય છે, અને લંબાઈમાં તેનું શરીર આસરે અઢાર તસુ હોય છે. જન્મ્યા પછી પહેલા ત્રણ ચાર દીવસમાં બાળકોનું વજન સ્વભાવિકરીતે ચારથી છ આંઉસ સુધી ઘટી જાય છે. ત્યાર પછી જો યોગ્ય ખોરાક અપાય, તો જેમ જેમ તેનાં હાડ, માંસ, તંતુઓ અને શરીરની બીજી રચનાઓ ખીલતાં જાય, તેમ તેમ તેનું વજન દરરોજ વધતું જાય, પહેલા વરસની આખરે તે બાળકનું વજન અઢારથી બાવીસ રતલ જેટલું થાય છે. સાધારણ હાલતમાં એક બચ્ચાંનું વજન છ મહીનાની ઉમ્મરે બમણું, અને એક વરસની ઉમ્મરે ત્રણગણું થવું જોઈએ. આવો વિલક્ષણ શીઘ્ર વધારો માણસની જીંદગીમાં બીજી કોઈ પણ ઉમ્મરે સંભવિત નથી, અને તેથી કરીને જ ઉછરતાં બાળકનાં શરીરમાં વખતોવખત કેવો ખોરાક જવા દેવો જોઈએ, અને તે ખોરાક શરીરની અંદર કેવું કેવું અને કેટલું કેટલું કામ બજાવે છે, તેનો વિચાર કરવાને આપણે તેથી શક્તિવાન થઈએ છીએ, જો એક બાળક પોતાનાં પહેલા વરસમાં દરમાસે એક રતલ,

અને ખીજા વરસમાં દરમાસે બાર આંઉસ વજનમાં ન વધે, તો તેનો ખોરાક અસંતોષકારક છે એમ સમજી લેવું.

તંદુરસ્ત ઉછરતાં બાળકનાં બચપણમાંના વજનની વૃદ્ધિનું પ્રમાણ નીચેના કોઠામાંના આંકડાઓ સરખાવવાથી સમજાશે.

ઉંમર.		વજનની વૃદ્ધિ.		એકંદર વજન.
				રતલ આંઉસ
પહેલો	મહીનો	૧૩	આંઉસ	૮' - ૦
ખીજો	"	૩૦	"	૯-૧૪
ત્રીજો	"	૨૭	"	૧૧- ૯
ચોથો	"	૨૬	"	૧૩- ૩
પાંચમો	"	૨૧	"	૧૪- ૮
છઠ્ઠો	"	૨૦	"	૧૫-૧૨
સાતમો	"	૧૭	"	૧૬-૧૩
આઠમો	"	૨૩	"	૧૮- ૪
નવમો	"	૨૨	"	૧૯-૧૦
દસમો	"	૨૦	"	૨૦-૧૪
અગીઆરમો	"	૧૧	"	૨૧- ૯
બારમો	"	૭	"	૨૨- ૦

પ્રથમ બચપણમાં બાળકનાં હાડ નરમ અને કુમળાં હોય છે, અને તે ધીમે ધીમે વધારેને વધારે સંગીન થતાં જાય છે, અને તેની સાથે તેનાં મગજ, સ્નાયુઓ, ફેફસાં, અને ખીજા અવયવો પણ

ધણી ઝડપથી કદમાં વધી જાય છે. તેથીકરીને તે દરેકની વૃદ્ધિ અને ખીલવણી માટે પુરતા જથ્થામાં યોગ્ય ખોરાકની એ દરેક અવયવને જરૂર છે. પ્રથમ અયપણમાં બાળકનાં તન અને મન જોષએ તેવાં અંચળ હોતાં નથી, કેમકે તેમનો વખત ઉંઘ લેવામાં તથા ખોરાક લેવામાંજ ઘણાખરો પૂરો થાય છે.

નાનાં બાળકોનો કુદરતી ખોરાક—નાનાં બાળકનો કુદરતી ખોરાક ખેશક તેની તંદુરસ્ત માતાનું દુધ છે. અને તે દુધમાં જે પાણી હોય છે, તેમાં નીચે મુજબના ચાર જાતના જીવજાતી પદાર્થો સમાયલા હોય છે, જેવાકે દહીંવાળા પદાર્થો, ચરબી, મીઠાશ અને ક્ષાર.

દહીંવાળા પદાર્થ—દુધ જ્યારે ખોરાક તંરિકે લેવામાં આવે છે, ત્યારે તેમાંના દહીંવાળા પદાર્થના તત્વોથી શરીરમાંના ખરેખર જીવદાર ભાગો બને છે. એ તત્વ દુધમાં દહીંરૂપે મુખ્યત્વે કરીને રહેલું હોય છે, અને જ્યારે ગાયનું દુધ ખાડું થાય છે ત્યારે એજ તત્વને લીધે તેમાં દહીં જેવા કોડા અંધાધ જાય છે. ખોરાકમાં એ દહીંવાળો પદાર્થ ન હોય તો જીવનું અશક્ય થઈ પડે છે. એ પદાર્થથી શરીરમાં લોહી બને છે, અને લોહી જેમ વધારે બને તેમ શરીરમાંનાં તમામ ખીલતાં અંધારણા મજબુત અને ઘટ્ટ થતાં જાય છે. ખોરાકમાં એ પદાર્થની ટાંચ હોય, તો તેથી બાળકના શરીર ઉપર દેખીતી અસર તરત જણાઈ આવે છે; કેમકે તે બાળકના શરીરની વૃદ્ધિ અટકી પડે છે, તેનું શરીર નબળું અને શીકું પડી જાય છે, તનું માંસ ઢીલું થઈ જાય છે, અને રોગની સામે ટકર મારવા માટે જોઈતું બળ ઘટી જાય છે.

દુધમાંની ચરબી—શરીરમાંના ઘણા ભાગો જેવાકે મગજ,

સ્નાયુઓ વીગેરેની મજબુતી માટે જોઈતા પદાર્થો, એ ચરબી દુધને પુરા પાડે છે. એ ચરબીનો થોડો ભાગ શરીરની અંદર ગયા પછી તેમાં રસાયણી રૂપાન્તર થાય છે, અને તેથી ગરમી પેદા થાય છે. એ ગરમીથી શરીર જોઈએ તેટલું ગરમ રહી શકે છે.

મીઠાશ—આપણે હમેશાં ખાંડ ખાઈએ છીએ તેના જેવો એ પદાર્થનો આકાર નથી, પણ શુણ્ણમાં તેના જેવોજ છે. આ તત્વથી લોહીમાં એવા પદાર્થો બને છે, કે તેથી લોહીનું શીતોષ્ણપ્રમાણ કાયમ ટકાવી રખાય છે. વળી એ તત્વોથી શરીરમાં ચરબી બની તેનો વધારો થાય છે. બીજી બધી જાતની ખાંડની માફક, આ મીઠાશ પણ એક રસાયણી મિશ્રણ છે, અને તેનો સમાવેશ **કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ (CARBO-HYDRATES)** ના વર્ગમાં થઈ શકે છે.

દુધમાંના ક્ષારો—દુધને ઉકાળીને તેમાંનું તમામ પાણી તથા તેમાંના દહીંવાળા તત્વો, તથા ચરબી અને મીઠાશના તમામ તત્વો ખાળી નાંખ્યા પછી રાખ જેવા જે પદાર્થ રહે છે તે દુધના ક્ષાર કહેવાય છે. એ ક્ષાર લોહીમાં દાખલ થઈ, તેમાં એવા પદાર્થો બનાવે છે કે તેથી હાડને મજબુતી મળે છે, તેમજ શરીરની બીજી તમામ રચનાને માટે જીંદીજીંદી જાતના જરૂરી ક્ષારો ઉત્પન્ન કરે છે.

દુધમાંનું પાણી, દુધ પચ્યા પછી તેના તત્વોને લોહીમાં દાખલ કરવામાં મદદગાર થઈ પડે છે.

બાળકના જરૂરી ખોરાકો—ઉછરતાં બાળકનાં શરીરને મજબુતી આપવા માટે માતાના દુધમાં કુદરતે ઉપર મુજબનાં તત્વો પુરાં પાડેલાં છે, તો એ દરેક તત્વનું તેમાં કેટલું પ્રમાણ છે તે આપણે જાણવું જોઈએ. દરેક બાળકને કેટલા દહીંવાળા પદાર્થની જરૂર છે?

તેમજ કેટલી ચરખી અને કેટલી મીઠાશની જરૂર છે તે આપણે જાણવું જોઈએ. આ સવાલનો જવાબ, માતાના દુધના પૃથક્કરણથી ઘણાજ સંતોષકારકરીતે મળે છે. જન્મ્યા પછી નવ દશ મહીના સુધી, બાળક પોતાની માતાના દુધ ઉપરજ ગુજરાન ચલાવે છે; ત્યારે તો એ દુધમાં એવા અંગભૂત પદાર્થો સમાયલા હોવા જોઈએ, કે તેના રૂપાંતરથી તથા તેનાં ધીમે ધીમે વધતાં જતાં પ્રમાણથી, ઉછરતાં બાળકનાં શરીરની તમામ રચનાઓ મજબુત થઈ ઘટ્ટ બની શકે.

માતાના દુધના અંગભૂત પદાર્થો.

પાણી	૮૭.૨૪ થી ૯૦.૫૮
મીઠાશ	૩.૧૫ ,, ૬.૦૯
ચરખી (કાર્બોહાઈડ્રેટસ)	૨.૬૭ ,, ૪.૦૩
દહીંવાળા તત્વો	૨.૯૧ ,, ૩.૯૨
ક્ષાર	૦.૧૪ ,, ૦.૨૮

હીંદુસ્થાનમાં જીવાન માતાઓને અને ખાસ કરીતે ઇંગ્રેજ માતાઓને આ કુદરતી દુધ આવતું વારંવાર ખુટી જાય છે, તેથી તેમનાં બાળકોને એ કુદરતી ખોરાક મળી શકતો નથી; ત્યારે બંધારણ તથા ગુણુ બન્નેમાં માતાના દુધને જેમ અને તેમ તમામ રીતે મળતો આવે એવો કૃત્રિમ ખોરાક બાળકને આપવો જોઈએ. માતાના દુધની ઘણીજ સારી રીતે ગરજ સારે એવું ગાય અથવા ભેંસતું તાણું દુધ છે, અને “ મેલીન્સ કુડ ” ની મદદથી ત ગાય અથવા ભેંસનાં તાણું દુધને રૂપાંતર આપવું જોઈએ.

પ્રકરણ ત્રીજું.

બાળકોને ખોરાક આપવાની રીતો.

બાળકોને ખોરાક આપવાની જીદીજીદી રીતો — બાળકને ખોરાક આપવાની ત્રણ મૂખ્ય રીતો કામમાં આવે છે.

૧. રતનનું દુધ ધવડાવવું — બાળકની માતાનું દુધ ધવડાવવું એ કુદરતી રીત છે, અને જેમ અને તેમ એ રીતને ઉત્તેજન આપવાની જરૂર છે. ધાવનું દુધ ધવડાવવું એ જવલ્લેજળ બની શકે એવું છે, અને હીંદુસ્થાનમાં એ રીતની સામા ધણા વાંધાઓ લઘુ શકાય એમ છે.

૨. ભેગી રીત — માતાનું દુધ ધવડાવવાની રીત, તથા બાળકોની તમામ જરૂરીઆતો સારીરીતે પુરી પાડે એવો મેલીન્સ કુડ વાપરવાની રીત, એ બન્નેનો અવારનવાર ભેગો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

૩. કૃત્રિમ ખોરાક — એટલે ગાય, ભેંસ અથવા બકરીના દુધમાં મેલીન્સકુડ ભેળીને બાળકોને જન્મથીજ રચતો આવે એવો ખોરાક આપવામાં આવે છે.

સ્તનનાં દુધનું મહત્વ — ઉપરની રીતોમાંથી કય રીતે બાળકને ખોરાક પુરો પાડવો એ નક્કી કરવામાં ઘણી બાબતોનો વિચાર કરવાની જરૂર છે. એમ છતાં દરેક માતાએ પોતાનાં બાળકને જાતે ધવડાવવાનો ખંતથી પ્રયત્ન કરવોજ જોઈએ. કેટલીએક વખત એવું બને છે કે

માતાને દુધ આવતું ધરી જાય છે, અને તેથી તે પોતાનાં બાળકને ધવડાવી શકતી નથી; તોપણ દીવસમાં જેટલી વાર અને જેટલે અંશે બની શકે તેટલી વખત, તેણે પોતાનાં બાળકને પોતાની શક્તિ પ્રમાણે ધવડાવવાની પોતાની કુદરતી ફરજ બજાવવી જોઈએ. ઘણી માતાઓને બાળકના ખપ જેટલું દુધ આવતું ન હોય, તોપણ કમીમાંકમી થોડાં અઠવાડીયાં સુધી તો, તેમણે પોતાનાં બાળકને એક દીવસમાં એ વખત પણ ધવડાવવું જોઈએ, અને બાકીના બીજા વખતમાં કૃત્રિમ ખોરાક આપવો જોઈએ. આથી ધવડાવનારી માતાના શરીરનાં બંધારણ ઉપર મોટો ધસારો લાગે છે, અને તેથી પૂંકળ દુધ તથા દુધની કાંજ સાથે સાદો ખોરાક છુટથી તેને આપવો જોઈએ. મેલીનનું બનાવટી દુધ (લેકટો), ધવડાવનારી માતાઓ ખોરાક તરીકે હમેશાં પીએ છે, અને તે તેમને ભાવે છે તથા રચીકર અને સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. અને તે વાપરવાથી તેમને સ્પષ્ટ દેખિતો ફાયદો થાય છે, કેમકે લોહીમાંથી દુધ ઉત્પન્ન કરવાનાં તત્વો તે જલદીથી પુરાં પાડે છે એટલુંજ નહીં, પણ દુધનો જથ્થો તથા તેની ધારાનો જોસ વધારી તેના ગુણમાં પણ સારો સુધારો કરે છે. તે તૈયાર કરવાની રીત નીચે મુજબ છે:— ઉકળતું ન હોય એવાં થોડાં ગરમ પાણીમાં એક અથવા એ ટેબલ ચમચા (એક ટેબલ ચમચો એટલે અરધો અઘોળ) પુર મેલીનનું બનાવટી દુધ (લેકટો) નાંખવું, અને પછી તેમાં ગરમ પાણી ધીમે ધીમે નાંખતા જવું અને હલાવતા જવું, એટલે સ્વાદમાં ભાવે એવો માફક અને પ્રવાહી ખોરાક બનશે.

ધવડાવનારી માતાઓ માટે મેલીન્સકુડ — એ ઘણોજ કીમતી ખોરાક છે. દુધ ઉત્પન્ન કરનારા તત્વોની જ્યારે જરૂર હોય છે, ત્યારે મેલીન્સકુડને તાજાં ગાયનાં દુધમાં મિશ્ર કરીને વાપરવામાં આવે છે. અને વળી જ્યારે માતાનું દુધ ખુટી ગયું હોય, અથવા ગુણમાં હલકું પડી ગયું હોય ત્યારે મેલીન્સકુડને તાજાં ગાયનાં દુધમાં મિશ્ર કરીને વાપરવાથી ખાસ કરીને ઘણાં સારાં પરિણામ નીવડેલાં જોવામાં આવે છે. મેલીન્સકુડ એવી રીતે વાપરવાથી ઘણા દાખલાઓમાં દુધની ધાર તથા તેના ગુણમાં ઘણોજ ચોક્કસ અને જાણવાલાયક સુધારો થયેલો છે.

બાળકને ધવડાવીને ઉછેરતાં સુધી માતાએ તજવાનાં ખાનપાન—ધવડાવનારી માતાના ખોરાકમાં તે ચીજના ગુણ પ્રમાણે ફેરફાર કરવો જોઈએ. તમામ સાદા અને સહેલાઈથી પચી શકે એવા તાજા માંસના ખોરાકો, રાંધેલાં શાકભાજી, અને મોસમનાં પાકેલાં ફળો નિયમિત રીતે થોડાં ખવડાવવાં; પણ માંસ તથા લીલાં શાકભાજી વધારે આપવાં નહીં. ગરમ કઢી, મસાલેદાર તીખી તમતમી ખાવાની ચીજો, મૂળા, ચટણી, તમામ જાતનો વગર રાંધેલો ભાજી પાક્કો, અને જસતના ડબ્બાઓમાં આવતા દરેક જાતના તૈયાર ખોરાકો તેણે તદ્દન તજવા જોઈએ. સખત ઉકાળેલી ચા અથવા કાશી અને દારૂ પણ તેણે તજવાં જોઈએ. બાળકને ધવડાવીને ઉછેરતાં સુધી તેની માતાએ દારૂ, ખીર કે આન્ડી પીવાની તરફેણમાં કેટલીક માતાઓ તથા દાઈઓનો મત છે; અને વળી કેટલાએકનો તો એવો મત છે કે ધવડાવનારી માતાને દારૂ પાવેજ જોઈએ, કેમકે તે ધાવણનું દુધ

ઉત્પન્ન કરવામાં મદદ કરે છે; પણ એ ખ્યાલ તદ્દન ભુલભરેલો છે. દારૂ જેવી કેશી ચીજોથી દુધ કદી ઉત્પન્ન થતું જ નથી એટલું જ નહીં, પણ દુધ ઉત્પન્ન કરનારા કાચા પદાર્થો લોહીને હમેશાં નિયમિત રીતે પુરા પાડવા માટે જે જે ખાવાના પદાર્થોનું યોગ્ય મિશ્રણ માતાને આપવું જોઈએ, તેની ગરજ તે દારૂથી સરતી નથી. ધવડાવનારી માતાને બીજાંઓ કરતાં પ્રવાહી પદાર્થ વધારે જોઈએ છે એ વાત ખરી છે, કેમકે તેને વારંવાર તરસ લાગે છે. પણ દારૂ કે કેશી પ્રવાહી પદાર્થો કરતાં, નરમ ચા અને કાશી થોડી અડચણ કરતા હોવાથી દીવસમાં એક વખત તે આપવામાં અડચણ નથી. તરસ મટાડવાને માટે કાંજી, જવનું પાણી, દુધ અને પાણી, અથવા કોકો પીવો વધારે ફાયદાકારક છે. વળી તરસ મટાડવા માટે મેલીનનું બનાવટી દુધ (લેક્ટો), ઉપર કલ્લા મુજબ એકલું અથવા કોકો સાથે લેવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે. તે પ્રવાહી પદાર્થ છે એટલું જ નહીં, પણ ઘણો પૂષ્ટિકારક છે, અને દુધ ઉત્પન્ન કરવામાં ઘણી મદદ કરે છે.

નિયમસર ધવડાવવાની અગત્યતા—માતા તથા બાળક બન્નેનાં ભલાંને માટે નિયમસર વર્તવાની ટેવ પાડવી એ ઘણું જ અગત્યનું છે. બાળકને ધવડાવવાનું ચાલે તે સમય સુધીમાં માતાના શારિરિક તથા સ્નાયુઓના બળ ઉપર ઘણો ધસારો પહોંચે છે, પણ શરૂથી જ બાળકને નિયમસર વર્તવાની ટેવ શીખવવાથી તે ધસારો ઘણું અંશે ઓછો કરી શકાય છે.

સ્તન ધાવણુ.	સવારના ૭થી સાં જના ૯ વાગતા સુ ધી કેટલા કલાકને અંતરે ધવડાવવું.	રાતના ૯થી સવાર ના ૭ વાગતા સુધી માં કેટલી વખત ધવડાવવું.	૨૪ કલાક માં કેટલી વખત ધવડાવવું.
પહેલે દીવસે	૬ કલાક	૧	૪
બીજા દીવસે	૪ કલાક	૧	૬
ત્રીજા દીવસથી પહેલો મહીનો પુરો થતાં સુધી.	૨ ,,	૨	૧૦
પહેલા મહીનાથી ત્રીજો મહીનો પુરો થતાં સુધી.	૨½ ,,	૧	૮
ત્રીજા મહીનાથી પાંચમો મહીનો પુરો થતાં સુધી.	૩ ,,	૧	૭
પાંચમા મહીનાથી બારમો મહીનો પુરો થતાં સુધી.	૩ ,,	૦	૬

સ્તનનું ધાવણુ તથા કૃત્રિમ ખોરાક બંને ભેગું ચલાવવું—
ન્યારે સ્તનનું દુધ કમી થઇ ગયું હોય, અથવાતો ગુણમાં હલકું પડી
ગયું હોય, અને તેથી બાળક બેઠઝમે તેવી તંદુરસ્તી સાથે વધતું ન
હોય, ત્યારે સ્તનનું દુધ તથા શીશીથી ધવડાવવાનું એ બંનેનો
અવારનવાર ઉપયોગ કરવો લાભકારક છે. કેમકે તેથી માતાના
શરીરપરનો બોળો થોડો ઓછો થઇ તેને આસાપશ મળે છે. ખાસ

કરીને બાળક આઠ દસ મહીનાનું થાય પછી ધાવણુ ધીમેધીમે છોડાવવાના હેતુથી, ઉપર કહેલી રીતેના છુટથી ઉપયોગ કરવાથી ફાયદો થાય છે. સ્તનનાં દુધની સાથે અવારનવાર આપવાના કૃત્રિમ ખોરાક બનાવવાની રીત પ્રકરણ ૬ માં આપવામાં આવી છે.

હિંદુસ્થાનમાં બાળક દસેક દીવસનું થાય પછી શીશીથી ધાવવાનું તેને શીખવવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે, અને તે રીત ઘણી ઉત્તમ છે. કેમકે વખતે એકાંતરીઓ તાવ અથવા એવાં બીજાં કારણોથી માતા અથવા ધાવ વારંવાર થોડા હંગામ સુધી બાળકને ધવડાવી શકતી નથી, તેથી એવા વખતમાં એ કામ માટે નીચે મુજબનું મિશ્રણ ઘણું કામ લાગે છે:— પાણીને પ્રથમ ઉકાળી ઠરવા દઇ જરા ઢોકીલું રહે, ત્યારે તેમાંથી ચાર પાંચ ચમચા એટલે આસરે દસ બાર દ્રામ પાણી લઈ, તેમાં અઢી દ્રામ દુધ નાંખવું; અને તેમાં ચામાં વપરાતી નાની ચમચી અડધી ભરીને મેલી-સપ્રુડ મિશ્ર કરવાથી બાળકને માટે સારો ખોરાક થાય છે.

સ્તનનું દુધ સૌથી શ્રેષ્ઠ છે—નિયમિત માતાનું દુધ બાળકને માટે ખેશક કુદરતી તથા સર્વથી શ્રેષ્ઠ ખોરાક છે; કેમકે તે સહેલાઈથી પાચન થઈ શકે છે, તથા બાળકનાં શરીરરચનાના દરેક ભાગનાં યોગ્ય પોષણ માટે જે જે તત્વોની જરૂર છે, તે તમામ સ્તનનાં દુધમાંથી ઘણીજ ત્વરાથી અને સહેલાઈથી ઉત્ત્ત થઈ શકે છે.

માતાનું દુધ ક્યારે કામમાં ન લઈ શકાય — કમનસીબે ઘણી માતાઓ એટલી બધી અશક્ત હોય છે, કે પોતાનાં બાળકને ધવડાવી શકતી નથી; ત્યારે, તથા નીચેના દાખલાઓમાં બતાવ્યા

મુજબની સ્થિતી હોય ત્યારે, માતાનું દુધ ન આપતાં બાળકને કૃત્રિમ ખોરાક આપવાની ખાસ જરૂર છે.

૧. જ્યારે સ્તનનું દુધ જોઈએ તેટલું આવતું ન હોય ત્યારે, અને તે જાણવાના ધણા રસ્તા છે. દાખલા તરીકે જ્યારે દુધ પુરતું ન ઉતરતું હોય, ત્યારે બાળક સ્તનને ભૂખ્યા ડાંસની પેઠે વળગી રહે છે, તોપણ તેમાંથી પુરતું દુધ તેને ન મળતું હોવાથી તે તરત ધાવતું અટકી જઈ રડવા માંડે છે. થોડા દિવસમાં તે બાળક ચીઢીઉં, શીકકું, અને નખળું થઈ જાય છે, અને કभी ખોરાક મળવાનાં ચિન્હો તેનામાં જણાય છે. નખળો ખોરાક આપવાથી જેવી અસર થાય છે, તેવીજ રીતે ઉપરની બાબતોથી તે બાળકમાં રોગ હમેશાનું પોતાનું ધર ધાલે છે. આવા દાખલાઓમાં ધાવણ તથા શીશીથી દુધ પાવાની મિશ્ર રીતનો ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે છુટથી ઉપયોગ કરવો જોઈએ. એટલે અવારનવાર બાળકને ધવડાવવું, અને શીશીવતે દુધ પાવું, તેમજ ઉપર સૂચના આપ્યા મુજબ મેલીન્સ ક્રુડ તૈયાર કરી તે પણ આપવો.

૨. જ્યારે માતાનાં દુધની જાત ગુણમાં તદ્દન હલકી થઈ જાય છે, ત્યારે તે બાળકના ખોરાક તરીકે ગણી શકાય નહીં. છતાં તે દુધથી ધવડાવવાનું ચાલુ રાખવામાં આવે તો બાળકનાં પેટમાં તેથી એક જાતનો એવો રસ પેદા થાય છે, કે તેથી ખોરાક બરાબર પચતો નથી, અને તે બાળક પોશાતું નથી. તેનું માંસ તરત ઢીલું થઈ જાય છે અને પેટમાંથી વા છુટે છે, અગર તેને મરડો અથવા બદહઝમી થાય છે.

૩. જ્યારે માતા ક્ષય રોગથી પીડાતી હોય, અથવા તે રોગ

તેનાં માખાપથી તેનામાં ઉતરવાનાં ચિન્હ જણાતાં હોય ત્યારે. આ બાબતમાં તમામ ખાત્રીલાયક પુરાવા ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે એવી માતાનાં સ્તનનાં દુધને રસ્તે બાળકમાં તે રોગ દાખલ થાય છે.

૪. જ્યારે માતા શરીરની નાજુક હોય અને દવા લેતી હોય, અથવા ખીજ કોઈ રોગથી પીડાતી હોય ત્યારે; કેમકે તે અરસામાં તેનું દુધ બદલાઈ જાય છે અને બાળકને બેશક માફક આવતું નથી.

૫. જ્યારે માતાની હાલત અથવા ધંધો એવો હોય કે આખો દીવસ પોતાનાં બાળકને ધવડાવવાનો તેને વખત ન મળે ત્યારે. કેમકે ધવડાવવાનું અનિયમિત થઈ જાય છે, અને તેથી દુધના ગુણમાં ફેરફાર થઈ જાય છે, અને તે દુધ બાળકને માફક આવતું નથી.

૬. જ્યારે માતાને દુધ આવતું જ ન હોય ત્યારે. દાખલા તરિકે, ધણી વખત માતાનાં સ્તનની દીંટડી ટુંકી થઈ જવાથી દુધની ધાર અટકી રહે છે ત્યારે, તેમજ માતાનું મોત થયું હોય ત્યારે.

દરેક માતાએ જાતે પોતાનાં બાળકને ધવડાવવાની હમેશાં કોશિશ કરવી જોઈએ. પણ ઉપર બતાવેલાં કારણોમાંનાં કોઈપણ કારણથી જો તે તેમ કરી શકતી ન હોય તો બાળકને કોઈપણ રૂપમાં કૃત્રિમ ખોરાક આપવાની જરૂર પડે છે. તેથી કુદરતી ખોરાકને તમામ રીતે મળતો આવતો હોય તેવો કૃત્રિમ ખોરાક આપવાથી પરીણામ ધણું જ સારું આવશે.

આગળના વખતમાં માતાને દુધ ન આવતું હોય તો ધાવ રાખ્યા શિવાય ખીજે રસ્તો ન હતો. અને હીંદુસ્થાનમાં ધણા દાખલાઓમાં એવા સંજોગો હોય, ત્યારે હજી પણ ધાવ રાખવાનો રિવાજ છે. આ રિવાજ સામે એટલા બધા વાંધા લઈ શકાય એમ છે, કે તેથી ઇંગ્લાંડમાં એ બાબતનું સારું જ્ઞાન થવાથી એ રિવાજને

જડમૂળથી કાઢી નાખવામાં આવ્યો છે. હીંદુસ્થાનમાં રહેતી માતાઓએ દેશી ધાવેથી દુરજ રહેવું જોઈએ, કેમકે જે ધાવે બાળકોને ધવ-ડાવવાનોજ ધંધો કરે છે તેમનાં પૂર્વચરિત્ર બાળવાંતું અસંભવિત થઈ પડે છે.

હીંદુસ્થાનમાં માતાનાં દુધને બદલે ઘટ કરેલું ઠારેલું દુધ બાળકને આપવાનો ધાવેને ઘણો શોખ હોય છે. પણ અનુભવથી સિદ્ધ થયું છે કે વધારે કુદરતી ખોરાક આપીને ઉછેરેલાં બાળકો જેવાં ખીલે છે, અને સખત થાય છે, તેવાં આ ઘટ કરેલાં ઠારેલાં દુધ આપવાથી થતાં નથી.

બાળકોને જન્મથીજ કૃત્રિમ ખોરાક આપવા વિષે—
હાથે ઉછેરાતાં બાળકોને સૌથી વધારે રચતો ખોરાક નીચે મુજબનો હોવો જોઈએ:—

૧. સ્તનનાં દુધનાં તત્વોને આળેલુપ મળતાં આવે એવા પદાર્થો તેમાં સમાયલા હોવા જોઈએ.
૨. તે તત્વો યોગ્ય પ્રમાણમાંજ હોવાં જોઈએ.
૩. બચપણમાં ખોરાક પાચન કરવાની સાદી સ્થિતિઓને તે તમામ રીતે અનકુળ હોવો જોઈએ.
૪. ચોવીસ કલાકમાં સાધારણ રીતે બાળક પોતાની માતાનું દુધ ધાવે તેની પોષણ શક્તિ, તથા તેટલાજ વખતમાં ઉપરનો ખોરાક બાળકને જેટલો અપાય તેની પોષણ શક્તિ, એ બંને બરાબર હોવાં જોઈએ.

બાળકની વૃદ્ધિની પરીક્ષા માટે કોઠો — એક વરસની અંદર ગુજરી જતાં બાળકોની પોણી સંખ્યાનાં બાળકોનું પોષણ કૃત્રિમ ખોરાકથી કરવામાં આવેલું હોય છે. અને તેમાંનાં ઘણાંખરાંનાં મોત અયોગ્ય ખોરાકને લીધેજ થયાં છે એમ બતાવી શકાય. પ્રકરણ

છટ્ટામાં બતાવ્યા મુજબ કૃત્રિમ ખોરાકથી ઉછેરેલું સુખી બાળક મસ
અને સંતોષી દેખાશે. અને નિરંતર કદ તથા વજનમાં વધતું જશે.
આપણે યાદ રાખવું જોઈએ કે બાળકની બાબતમાં નીચે મુજબનો
કોઠો તૈયાર કરવાથી તેના શરીરની વૃદ્ધિ આપણને બરાબર દેખાઈ
આવશે. પહેલા ત્રણ દીવસ પછી સમતોલ અને યોગ્ય ખોરાકથી
એક બાળકનું પોષણ કરવામાં આવે તો તેનું વજન નીચેના પ્રમા-
ણમાં વધવું જોઈએ :—

ક્રમ.	આખા દીવસમાં લી- ધેલો એકંદર ખોરાક.	વજનમાં વધારો	એકંદર વજન રતલ. ઓંસ.
પહેલો મહીનો	૧૩ થી ૧૫ ઓંસ	૧૩ ઓંસ	૮ - ૦
બીજો "	૨૦ " ૨૪ "	૩૦ "	૯ - ૧૪
ત્રીજો "	૨૪ " ૩૦ "	૨૭ "	૧૧ - ૯
ચોથો "	૩૦ " ૩૪ "	૨૬ "	૧૩ - ૩
પાંચમો "	૩૪ " ૩૬ "	૨૧ "	૧૪ - ૮
છઠ્ઠો "	૩૬ " ૪૦ "	૨૦ "	૧૫ - ૧૨
સાતમો "	૪૦ ઓંસ અને તેથી ઉપર	૧૭ "	૧૬ - ૧૩
આઠમો "	" "	૨૩ "	૧૮ - ૪
નવમો "	" "	૨૨ "	૧૯ - ૧૦
દસમો "	" "	૨૦ "	૨૦ - ૧૪
અગીઆરમો "	" "	૧૧ "	૨૧ - ૯
બારમો "	" "	૭ "	૨૨ - ૦

કૃત્રિમ ખોરાક પસંદ કરવામાં લેવી જોઈતી સંભાળ —
જે ખોરાકથી તુરતજ અતિસાર તથા સખત અપચો થવાનો ભય રહે છે, તેમજ તે નળજો ખોરાક વધારે વખત આપવાથી લાંબા વખતનો ધર કરી રહેલો અપચો, ખુજલી, મ્હોં આવવાનો તથા તાંનથી તવાઈ જવાના રોગો, તથા નળજા ખોરાકથી ઉત્તન્ન થતાં બીજાં ઘણાં દરદો બાળકને થવાનો ભય રહે છે, તેવા ખોરાક બાળકને આપવા નહીં. બચપણમાં ઉપર કહેલાં દરદો ધર કરી રહેવાથીજ માંદગીના ઘણાં સાધારણ કારણો ઉત્તન્ન થાય છે.

કૃત્રિમ ખોરાક આપવામાં રહેતો જોખમ — કૃત્રિમ ખોરાકથી બાળકને ઉછેરવામાં વારંવાર એક મુશ્કેલી નડે છે, અને તે એકે બાળકનો બહારનો દેખાવ જોતાં તે ખોરાક તેને રચીકર અને ગુણુકારક છે એમ દેખાય છે, પણ ખરેખર તપાસ કરતાં તે ખોરાક એવો ખરાબ અને અયોગ્ય નીવડે છે કે તેથી બાળકનાં શરીરના બાંધાને છેવટે ઘોકા પહોંચે છે.

છુટાં છવાયાં બાળકોને કોઈ કૃત્રિમ ખોરાક ગુણુકારક નીવડ્યો હોય તે ઉપરથી નહીં, પણ ઘણાં બાળકોને અમુક જાતનો કૃત્રિમ ખોરાક આપવાથી જે પરીણામ આવ્યાં હોય, તે પરીણામોની નોંધ ઉપરથી ચોક્કસ અભિપ્રાય બાંધવો એ વ્યાજબી છે. વળી યાદ રાખવાનું છે કે એક બાળુએ જોતાં કેટલીક વખત ખાસ મજબુત અને રૂઢપુષ્ટ બાળકોને નળજી જાતના કૃત્રિમ ખોરાક આપવા છતાં તેઓ સારી રીતે ઉછરે છે, ત્યારે બીજી બાળુએ જોતાં ઘણાં સારાં

સંપૂર્ણ તંદુસ્તીવાળાં બાળકો દર વરસે સીધી અથવા આડકતરી રીતે અયોગ્ય કૃત્રિમ ખોરાકના ભોગ થઈ પડે છે.

આ બાબતમાં મેલીન્સપ્રુડ વાપરવાથી આખી દુનિયામાં જે શુભ પરીણામ આવેલાં છે તે આપણે ભૂલી જવાં જોઈતાં નથી. એ બાબતમાં વૈદ્યક પુરાવો તથા જાહેર અનુભવ બંને એકમત પર આવ્યાં છે. અને તે બંનેના મતને પૃથક્કરણકર્તાઓના અભિપ્રાયથી ટેકા મળે છે. મેલીન્સપ્રુડની બાબતમાં પૃથક્કરણકર્તાઓનો મત એવો છે કે ફરમાવેલી સૂચના પ્રમાણે મેલીન્સપ્રુડનો ખોરાક તૈયાર કરવામાં આવ્યો હોય તો તે બચપણથીજ સ્તનનાં દુધની પુરેપુરી ગરજ સારે છે.



પ્રકરણ ચોથું.

આળકોના ખોરાક તરિકે ગાયનાં દુધનો ઉપયોગ.

કૃત્રિમ ખોરાકો—આળકોની ખાસ પાચન કરવાની શક્તિએતે પુરેપુરી રીતે અનુકુળ આવે એવા કૃત્રિમ ખોરાકના બનાવટના સવાલની કેટલાંએક વર્ષો થયાં શાસ્ત્રિયરીતે ખારિક તપાસ કરવામાં આવે છે. પ્રાણી તથા વનસ્પતિગુણધર્મશાસ્ત્રના નિયમોના બહોળા જ્ઞાનથી, તથા ખોરાકોમાં મિશ્ર કરેલા જીદા જીદા પદાર્થો, તથા પાચનક્રિયામાં તેમાં ચતા ફેરફારની બાબતમાં ખારિક નજરથી માહિતી મેળવવાથી, સર્વાનુમતે એવી વાત સ્વિકારવામાં આવે છે કે, કોઈપણ કૃત્રિમ ખોરાકની કીમત તેમાં સમાયલા તત્વો અગર પદાર્થોથી કરવાની નથી, પણ તે કૃત્રિમ ખોરાકથી શરીરના દરેક ભાગ અને સ્નાયુઓ વિગેરેને કયા કયા તત્વો મળે છે, અને તેથી શરીરને કેવા કેવા ફાયદા તથા ગુણ થયા છે તે ઉપરથી કરવાની છે.

સ્તનનાં દુધને બદલે વાપરવાની ચીજ—તંદુરસ્ત માતાનું દુધ આળકને માટે શુદ્ધ, યથાર્થ અને તમામ રીતે સંપૂર્ણ ખોરાક છે. તેથી કરીને કૃત્રિમ ખોરાકનાં તત્વો તથા ગુણ, તંદુરસ્ત માતાનાં દુધમાંનાં તત્વો તથા ગુણને, તમામ રીતે, બની શકે ત્યાં સુધી, મળતાં હોવાં જોઈએ. આરાઈટ, અનાજનો આટો, બટાટા, રોટલી, અને કાંજવાળા તમામ પદાર્થો ગમે તેટલી સંપૂર્ણ કાળજીથી બના-

વવામાં આવ્યાં હોય, તોપણ તેમનાં તત્વો તથા ગુણ, માતાનાં દુધથી એટલાં બધાં ખાસ કરીને ભીન્ન તથા જીદી જાતનાં છે, કે જે તેમને ઉપયોગ કરવામાં આવે તો બચપણથીજ બાળકનાં શરીરમાં સોજા ચઢાવે એવું ઝેર બની છેવટે ખરેખર ઝેરી નીવડે છે.

કાંજવાળા પદાર્થો બાળકને પચી શકતા નથી—માતાનું દુધ જે કુમળાં બાળકનો કુદરતી ખોરાક છે, તેમાં બીલકુલ કાંજવાળો પદાર્થ હોતો નથી; પણ તેમાં “લેકટોઝ” નામની એક જાતની મીઠાસ હોય છે. માતા, ખોરાક તરિકે રોટલા, બટાટા અને બીજી શાક ભાજીઓ ખાય છે તે ચીજોમાંના કાંજવાળા પદાર્થોનું તેનાં શરીરમાં પ્રથંક્ષરણ થઇ તેની એક જાતની મીઠાસ બને છે. બાળકોનાં બચ-પણનાં શરીરમાં કુદરતે એવાં સાધન મુકેલાં નથી, કે જેથી તેઓ કાંજવાળા પદાર્થો પચાવી શકે. તોપણ પ્રાણી તથા વનસ્પતિગુણ-ધર્મશાસ્ત્ર તથા રસાયણશાસ્ત્ર બન્નેનાં ફરમાનોને તદ્દન આજીવે મુકીને જાળકો માટે બનાવેલા ઘણા કૃત્રિમ ખોરાકો બજારમાં વેચાય છે, તેમનાં મૂખ્ય તત્વો તરિકે કાંજવાળા પદાર્થો અથવા કાચો આટો હોય છે. દુધ અથવા પાણીમાં કોઈ પદાર્થ નાંખવામાં આવે, અને તેથી તે દુધ અગર પાણી ઘટ્ટ થતું હોય, તો તે પદાર્થને કુમળાં બાળકો માટેના કૃત્રિમ ખોરાક માટે બીલકુલ લાયક ગણી શકાય નહીં. એમ છતાં, મેલીન્સક્રુડ એક વખાણવાલાયક અપવાદ છે; કેમકે તેની બનાવટમાં કાંજવાળો પદાર્થ બીલકુલ આવતો નથી. વળી તેને રાંધવાની જરૂર પડતી નથી, કેમકે ઠંડા અથવા ગરમ પાણીમાં તે એકદમ પીગળી જાય છે.

બાળકના સંપૂર્ણ ખોરાકનાં આવશ્યક તત્વો — ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે કે બાળકની પાચનશક્તિની ઇંદ્રિયો અતિશય નાબુક હોય છે, અને દેખીતા નજીક કારણોથી તેમાં ખલેલ પડવાનો સંભવ છે. પણ નીચેની બાબતોને પુરીરીતે અનુસરીને બનાવેલો ખોરાક વાપરવાથી સંતોષકારક પરિણામ આવવું જ નોંધાયે.

૧.—બાળકનાં શરીરનાં તમામ ભાગનાં યોષણ માટે જરૂરના પદાર્થો યોગ્ય પ્રમાણમાં તે કૃત્રિમ ખોરાકમાં હોવા નોંધાયે.

૨.—ખોરાકનાં તત્વો એવા રૂપમાં હોવાં નોંધાયે, કે બાળક તેમને સહેલાઈથી પચાવી શકે, અને તેમાંથી લોહી, માંસ, રસ, વિગેરે ઉપયોગી ચીજો બની શકે.

માતાનાં દુધની જુદા જુદા પ્રાણીઓનાં દુધ સાથે સરખામણી—તમામ જાતનાં દુધમાં રહેતાં તત્વો સાધારણરીતે એક સરખાંજ હોય છે. તેથી બીજાં દુધો જે થોડે અથવા વધારે અંશે બાળકોને આપવામાં આવે છે તેમાં, તથા માતાનાં દુધમાં દરેક તત્વ કેટલા પ્રમાણમાં રહેલું છે, તે નીચેના કોઠાપરથી જણાશે. પણ હીંદુસ્થાનમાં આ કામને માટે ઘણુંકરીને ગાય તથા ભેંસતુંજ દુધ ફક્ત કામમાં લેવામાં આવે છે.

દર ૧૦૦ ભાગમાં.	પાણી.	દહીં જેવા પદાર્થ.	ચરખી.	મીકાસ.	ક્ષાર.
માતાનું દુધ	૮૮.૯૦	૩.૪૨	૩.૩૩	૪.૫૫	૦.૨૧
ગધેડીનું દુધ	૮૯.૦૧	૩.૫૭	૧.૮૫	૪.૫૦	૦.૫૫
ગાયનું દુધ	૮૭.૫	૪.૨૧	૩.૮૨	૩.૬૭	૦.૭૧
બકરીનું દુધ	૮૬.૮૫	૩.૭૯	૪.૩૪	૩.૭૮	૦.૬૫
ભેંસનું દુધ	૮૪.૧૦	૪.૦૦	૭.૧૦	૪.૦૦	૦.૮૦

પાણી ભેળીને પાતળાં કરેલાં ગાય અથવા ભેંસનાં દુધનાં તત્વોનું પ્રમાણ, માતાનાં દુધનાં તત્વોના પ્રમાણને ઘણું ખરું મળતું આવે છે; તોપણ ગાય અગર ભેંસનું દુધ એકલું બાળકને આપવા સામે કેટલીએક અડચણો નડે છે.

૧.—માતાનાં દુધમાંનાં દહીં કરતાં ગાયનાં દુધનું દહીં પચવામાં વધારે કઠણ છે—ગાયનાં દુધમાંના દહીં જેવો પદાર્થ, માતાનાં દુધમાંનાં દહીં જેવા પદાર્થ કરતાં આશરે ત્રીજે ભાગે વધારે છે. એ દહીં જેવા પદાર્થો બે જાતના હોય છે; એટલે દહીં જેવો પદાર્થ જેને ઇંગ્રેજીમાં ‘Caseinogen’ કહે છે તે, તથા ઇંડાંની સફેતી જેવો ચીકણો પદાર્થ જેને ઇંગ્રેજીમાં ‘Albumen’ કહે છે તે. ગાયનાં દુધ કરતાં માતાનાં દુધમાં આ ઇંડાંની સફેતી જેવો ચીકણો

પદાર્થ વધારે પ્રમાણમાં હોય છે. ગાયનું દુધ પાચન થવામાં મોટી મુશ્કેલી એ છે કે, તે દુધમાંનાં દહીંનિર્મોટા ભાગ પેટમાં બદલાઈને તેની દહીં જેવી ગાંઠ થઈ જાય છે, અને તેથી પછી પેટમાં તેમજ આંતરડામાં વારંવાર સોજા ચઢે એવું ઝેર ઉત્પન્ન થાય છે.

૨.—માતાનાં દુધ કરતાં ગાયનાં દુધમાં મીઠાસ ઓછો છે; કેમકે ગાયનાં દુધ કરતાં માતાનાં દુધમાં $\frac{1}{2}$ થી $\frac{1}{3}$ સુધી વધારે મીઠાસ હોય છે,

૩.—ભેંસનાં દુધમાં ચરબી તથા દહીં ધૂણ્ણ હોય છે, અને તેથી તે એકલું માતાનાં દુધને બદલે આપી શકાય નહીં.

૪.—ગાયનું દુધ સહેજ ખાટું હોય છે, પણ માતાનું દુધ ખારના ગુણવાળું અથવા ખટાશ વિનાનું હોય છે—તબેલામાં બાંધી રાખીને જે ગાયોને ખવડાવવામાં આવે છે તેનાં દુધમાં હમેશાં થોડીક ખટાશ હોય છે; પણ શીમમાં છુટી ફરીને ચરનારી ગાયોનું દુધ વારંવાર ખારના ગુણવાળું અથવા ખટાશ વિનાનું હોય છે. જે દુધમાં ખટાશની પ્રતિક્રિયા થતી હોય તે બાળકને માટે કદી ગુણકારી નથી. અને તેવું દુધ બાળકને આપવામાં આવે, તો તેથી ઘણી વારંવાર પાચનક્રિયાની ધ્વજોમાં બેસેલ પહોંચે છે. જ્યારે મેલીન્સક્રુડ ગાયનાં દુધ સાથે બાળકને આપવામાં આવે છે,

ત્યારે જોકે મેલીન્સપ્રુડથી તેમાં જોડતા ખારના ગુણો
હમેશાં આવે છે, તોપણ દુધ જો વધારે ખાટું હોય તો
તેમાં જરા ચુનાતું પાણી નાંખવું.

ઘટ્ટ કરેલું ઠારેલું દુધ—“ઘટ્ટ દુધ”ની જુદી જુદી જા-
તોની જનાવટમાં એટલો બધો તફાવત છે, કે તે બાબતના બીજા વિ-
ચારો બાજુએ મુકીએ તોપણ, જથ્થે માટે બાળકને તેના ખોરાકમાં
તાજાં ગાયનાં દુધને બદલે તે “ઘટ્ટ દુધ” આપવું બીલકુલ સહી
સલામત નથી. હોંદુસ્થાનમાં તાજું દુધ વધારે વખત જાળવી રાખવું
મુશ્કેલ છે; તેથી વધારે ભરોસાલાયક છાપનાં મોળાં ઘટ્ટ દુધો, ખાસ
દાખલાઓમાં કામચલાઉ વપરાસને માટે ઉપયોગી થઈ પડશે. જ્યારે
એવી રીતે કામચલાઉ ઉપયોગ માટે ઉચ્ચી છાપતું “ઘટ્ટ દુધ”
વાપરવાની જરૂર પડે છે, ત્યારે બાળક માટે તેનો ખોરાક નીચે મુજબ
જનાવવો:—પાણીને ઉકાળવું અને પછી તેને ઠંડું પાડીને “ઘટ્ટ દુધ”
માં તે રેડી પાતળું કરવું, કે જેથી તે મિશ્રણ જેમ અને તેમ
અસલ દુધના જેવું જ થાય. પછી સામાન્ય સૂચનામાં બતાવ્યા મુજબ
જના પ્રમાણમાં મેલીન્સપ્રુડ તેમાં નાંખવો. સારી છાપનાં મોળાં “ઘટ્ટ
દુધ” ને તેનાથી ત્રણગુણ પાણીમાં પાતળું કરવાથી ગાયનાં દુધને
મળતો આવે એવો પ્રવાહી પદાર્થ બનશે. પ્રક. ૬ માં ગાયનાં દુધને
પાણીથી પાતળું કરવાનું પ્રમાણ આપેલું છે, તે પ્રમાણમાં આ પ્ર-
વાહી પદાર્થને પાણીથી વધુ પાતળો કરવો પડશે. જો લાગ-
લાગત ચાર અઠવાડીયાં કરતાં વધારે સુદત સુધી કોઈક કારણસર
બાળકને “ઘટ્ટ દુધ” આપવાની ખાસ જરૂર પડે, તો પાકી નારંગીના

રસની અથવા દ્રાક્ષના રસની અથવા કાચા ગોમાંસ (Beef) ના રસની એક નાની ચમચી તે શીશીમાં નાંખીને દરરોજ એ વખત તે મિશ્રણ બાળકને આપવું, કે જેથી તે બાળકનો મોં આવવાના રોગ, તથા તાનના રોગથી બચાવ થાય.

જંતુરહિત દુધ—સાધારણ દુધને ઉકાળવાથી તે બને છે. અને જોકે દુધમાં રહેતા બીગાડ કરનારા જંતુઓનો, તેમજ અમુક રોગો ઉત્પન્ન કરનારા જંતુઓનો તે ઉકાળવાથી નાશ પામે છે, તોપણ એ જંતુરહિત દુધ વાપરવાથી કેટલાએક ગેરફાયદા છે; કેમકે તેથી દુધનો રચીકર સ્વાદ બદલાઈ જાય છે, ચરબીના કણોના બારિક વિભાગો નાશ પામે છે, અને દહીંનાં તત્ત્વો બાળકને પાચન થવામાં કંઈક મુશ્કેલી પડે છે. એટલું યાદ રાખવું કે આવાં દુધનો લાંબા વખત સુધી ખોરાક તરિકે ઉપયોગ કરવામાં બાળકની તંદુરસ્તીને ખુલ્લેખુલ્લો નેપમ સમાયલો છે; કેમકે તે લાંબા વખત સુધી વાપરવાથી બાળકને મોં આવવાનો રોગ તથા તાનનો રોગ થવાનો ભય રહે છે.

પેસ્ચ્યુરની રીત પ્રમાણેનું જંતુરહિત દુધ—એ રીત પ્રમાણે દુધને ૨૦ થી ૩૦ મીનીટ સુધી ૧૦૦ ડીગ્રીવાળા થર્મોમીટરની ૬૮ ડીગ્રી (અથવા ૨૧૨ ડીગ્રીવાળા ફેરનહાઇટ થર્મોમીટરની ૧૫૫ ડીગ્રી) સુધીનો તાપ આપી ગરમ કરવાથી તે બને છે. આવી રીતે તૈયાર કરેલું જંતુરહિત દુધ, ઉપરના પેરાગ્રાફમાં બતાવેલાં જંતુરહિત દુધ કરતાં વધારે પસંદ કરવાજોગ છે, પણ તે થોડા વખત સુધીજ તાજાં જેવું રહી શકે છે. ગરમ કર્યા પછી તેને જલદીથી

ઠંડુ પાડવાની જરૂર છે. અને જો થોડા તાપના ઉष्णમાને તેને ચાલુ રાખવામાં આવે તો તે દુધને કેટલાએક દીવસ સુધી તેવું ને તેવું રાખી શકાય છે. સાધારણ ઉष्णમાનમાં પણ તે આશરે ચોવીસ કલાક સુધી સારી હાલતમાં રહી શકે છે; પણ જો તે લાંબા વખત સુધી વાપરવું હોય, તો ખરફથી તેને જળની મુક્યા શિવાય વાપરવું નહીં.

બાળકના ખપ માટે દુધને એવી રીતે જતુરહિત કરવું હોય તો તેને સ્વચ્છ શીશીમાં રાખવું અને તે દુધવાળી શીશીને એક સગવડતાવાળા ધાતુના વાસણની અંદર મુકવી. પછી શીશીમાંનાં દુધની સપાટી બરાબર પહોંચે ત્યાં સુધી તે ધાતુના વાસણમાં ઠંડું પાણી રેડવું. શીશીનું મ્હોં સ્વચ્છ સફેત પિંજેલાં રૂના દાટાથી બંધ કરવું, ધાતુના વાસણનાં તળીઆંથી શીશીનું તળીઉં યોગ્ય યુક્તિથી આશરે અડધો ઇંચ ઉંચું રાખવાથી હમેશના ઉપયોગમાં વધારે સવડ પડશે; કેમકે તેથી ગરમ પાણી તે શીશીની યોગરદમ તમામ બાજુએ ધણીજ સહેલાઈથી ફરી શકશે.

પછી ધાતુના વાસણને સગડીપર મુકી ધીમે તાપ આપવો; તે એટલે સુધી કે તે વાસણમાંનાં પાણીની ગરમી માપમાં ફેરનહાઈટ થરમામિટરની ૧૫૫ ડિગ્રી જેટલી થાય. અને પછી તેટલીજ ડિગ્રીએ તે ઓછામાં ઓછું દસ મીનીટ સુધી રહે એવી રીતે તાપ ચાલુ રાખવો. પછી તે વાસણને આગપરથી ઉતારી લેવું. રૂનો દાટો તપાસી દરેક શીશીના મ્હોંમાં સજ્જડ એસાડવો, અને તેમાંનું દુધ ખપમાં લેવું હોય ત્યાં સુધી તે દાટો કદીપણ ખોલવો નહીં. ધાતુના વાસણને તાપ ઉપરથી ઉતારી લેતાંની સાથેજ સ્વચ્છ ગરમ કટકાથી

ચોતરફ ખરાબર ઢાંકી દેવું. ત્યાર પછી તેમાંથી દુધવાળી શીશી કાઢી લઇ તેને ઠંડી જગ્યામાં રાખવી.

ઉકાળેલું દુધ — હિંદુસ્થાનની હવાની અસરને લીધે, દુધને થોડા કલાકથી વધારે વખત સુધી જાળવી રાખવું અશક્ય છે; અને કેટલીક વખત તો થોડો મીનીટ સુધી પણ દુધ તેવું ને તેવું જાળવાઇ રહેતું નથી. તેથી કરીને ગાય અગર ભેંસનું દુધ જેવું કાઢવામાં આવે છે કે તરતજ તેને ઉકાળવાનો રિવાજ આખા હિંદુસ્થાનમાં હમેશનો થઇ પડ્યો છે. કાચાં તાજાં દુધથી બાળકને જેટલો પૌષ્ટિક ગુણ મળે છે, તેટલો ઉકાળેલાં દુધથી મળતો નથી એ વાતની જોઇએ તેટલી સાબિતી છે, પણ હિંદુસ્થાન જેવા દેશની હવામાં જ્યાં દુધને સારી હાલતમાં જાળવી રાખવું મુશ્કેલ છે, ત્યાં તેને ઉકાળીને રાખ્યા શિવાય છુટકો નથી. લાંબા વખત સુધી દુધને ઉકાળી ઉકાળીને ઉભરા લાવવાની રીત સામે સાવચેતી રાખવાની જરૂર છે. કેમકે તેમ કરવાથી, મ્હોં આવવાના રોગને નાશ કરવાના તે દુધના ગુણો નાશ પામે છે. સારો રસ્તો એ છે કે ઉકાળવાની તૈયારીમાં આવે ત્યાં સુધી દુધ ગરમ કરવું, અથવા તો ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે પેસ્ટ્યુરની રીત પ્રમાણે દુધને જંતુરહિત કરવું.

ગાયનું તાજું કાચું દુધ — બાળકના ખોરાકના આધાર તરિકે ગાયનું ચોખ્ખું તાજું કાચું દુધ વાપરવાથી ઘણાજ સંતોષકારક પરિણામ નીપજેલાં છે તેમાં કાંઇ શક નથી. તેમ છતાં જો કે તે દુધ તાજું હોય તોપણ, સ્તનનાં દુધની ખરાબર ગરજ સારે

તે માટે ચોખ્ખાં ગાયનાં દુધને પાતળું કરવાની જરૂર છે; અને મેલી-સપ્તુથી તે તેવું થઇ શકશે.

ગધેડી અને બકરીનું દુધ વાપરવા સામે વાંધા — ગાયનાં દુધ કરતાં, ગધેડી તથા બકરીનું દુધ, માતાનાં દુધનાં અંધારણને લગભગ ઘણું અર્ધ મળતું આવે છે; પણ ગધેડીનું દુધ મેળવવામાં ઘણી મુશ્કેલી નડે છે, અને બકરીનાં દુધનો વારંવાર કાંઇક વિચિત્ર જાતનો સ્વાદ આવે છે, તેમજ તેની વાસ પણ પ્રતિકુળ હોય છે. એ કારણથી બાળકોની બાબતમાં તે જવલ્લેજ વપરાય છે. બકરીનાં દુધની બાબતમાં બીજો વાંધો એ છે કે એ જનાવરો હમેશાં બેદરકારી અને ગંદાં રહે છે તથા ભટકીને ચરી ખાય છે, તેથી તેમનાં દુધમાંનાં તત્ત્વોનું અંધારણ હમેશાં એક સરખાં પ્રમાણનું હોતું નથી, તેમજ તેના ગુણુ માટે પણ હમેશાં ખાતરી રાખી શકાતી નથી. બહારગામમાં ગરીબ માણસો પણ થોડે ખર્ચે ખોતાને ઘેર બકરી રાખી શકે છે, તેથી જો તેને ખવડાવવામાં યોગ્ય સંભાળ રાખવામાં આવે, તો બાળકના ખોરાકના આધાર માટે સાચું તાણું પુરતું દુધ મળી શકે છે.

એકલાં ગાયનાં દુધમાં અને સ્તનનાં દુધમાં ભિન્નતા છે — બાળકોના ખોરાકમાં વપરાતાં જુદી જુદી જાતનાં ઉપર કહેલાં દુધોમાં, ગાય અથવા ભેંસનું દુધ ઘણીજ સહેલાઈથી બધે મળી શકે છે. અને કૃત્રિમ ખોરાક માટે સૌથી સારામાં સારો આધાર પુરો પાડે છે. એમ છતાં સ્તનનાં દુધ કરતાં, આ દુધ ઘણી મહત્વની બાબતોમાં ખાસ કરીને જુદું પડે છે. માતાનાં દુધ કરતાં

તેમાં મૂખ્યત્વે કરીને દહીં જેવા પદાર્થના રૂપમાં સંગીન પદાર્થનો મોટો જથ્થો રહેલો છે. બાળકની પાચનશક્તિની બાબતમાં ધ્યાનમાં રાખવા લાયક ખામી એ છે કે તેમને સંગીન અથવા અર્ધ સંગીન પદાર્થ કદી પચી શકતો નથી. થોડાંએક બાળકો ફક્ત દુધનાજ ખોરાકપર રહી, બેશક સારીપેકે ખીલી નીકળે છે. પણ મોટે ભાગે ઘણાં બાળકો નિર્વિકારી ગાયનાં દુધમાંનાં દહીંને પચાવવાને અશક્ત હોય છે. તેથી કરીને જો તે દહીં ઉલટીવાટે બહાર ન નીકળી જાય, તો તે પાચન થયા વગર તેવુંને તેવું તેમનાં શરીરમાંથી ઝાડાવાટે બહાર નીકળી જાય છે. તેથી જો કે વધારે મજબુત અને મોટી ઉમ્મરનાં છોકરાંઓનાં સારાં પોષણ માટે પુરતું થઈ શકે એટલું દુધ એ બાળકો દરરોજ પીધ જાય છે, તો પણ પોષણની તંગીને લીધે તે બાળકોની ખોરાકની જરૂરીઆતો પુરી પડતી નથી, અને તેઓ લુપ્તે મરે છે. ખરું જોતાં, ગાયનું દુધ વાછરડાઓ માટે કુદરતી અને ઉત્તમ ખોરાક છે; પણ જો તે દુધ નરમ કર્યા વગર વાપરે, તો બાળકોને ખીલકુલ માફક આવતું નથી.

તેથી ગાયનું દુધ રસાયણી બનાવટમાં, તેમજ પ્રાણી અને વનસ્પતિ ગુણધર્મશાસ્ત્ર સંબંધી ગુણોમાં સ્તનનાં દુધને ઘણી જ બારીકાથી મળતું આવી, બાળકના ખોરાક માટે લાયક અને તે માટે, તેને નરમ તથા પાતળું કરવાની જરૂર છે. સ્તનનાં દુધ કરતાં ગાયનાં દુધમાં, દહીંવાળા તત્વોનો જથ્થો વધારે, અને પાણી તથા મીઠાસનો જથ્થો ઓછો હોય છે; તેથી કરીને બાળકના ખોરાકમાં ગાયનું દુધ વાપરીએ, તો તેમાંના દહીંવાળાં તત્વોનું પ્રમાણ

ઝોછું કરવાની, તથા પાણી અને મીઠાસનુ પ્રમાણ વધારવાની જરૂર છે.

ફક્ત પાણીથી પાતળું કરેલું ગાયનું દુધ એકલુંજ, સ્તનનાં દુધની સારીરીતે ગરજસારે એમ નથી—ગાયનાં દુધમાં પાણી નાંખી નરમ કરવાથી તેમાંનાં દહીંવાળાં તત્વો કમી થઇ, માતાનાં દુધમાંનાં દહીંવાળાં તત્વો જેટલા થાય છે, તે પણ તેમાંના દહીંવાળાં તત્વો જે સહેલાઇથી પચતાં નથી તેને પચાવવાની મુશ્કેલી તેથી દુર થઇ શકતી નથી. પણ એ દહીંવાળાં તત્વો બાળકોનાં પોષણ માટે ઘણુંજ જરૂરનાં છે, તેથી એ નહીં ઇચ્છવાજેગ મુશ્કેલીનો કોઇ બીજી રીતે ઉપાય શોધી કાઢવો જોઇએ. સ્તનનાં દુધ કરતાં, એ દુધમાં મીઠાસનું પ્રમાણ એકતો કુદરતીજ ઝોછું હોય છે, અને તે દુધમાં પાણી નાંખી પાતળું કરવાથી તેમાંની મીઠાસનું પ્રમાણ ઉલટું વધારે કમી થશે. અને તે પાણીથી પાતળું કરેલું દુધ ક્ષારધર્મક હોવાને બદલે ઘણુંખરું ખટાશવાળું થશે. મીઠાશ જેવાં તત્વો ખોરાકના પદાર્થોમાં હોવાથી, ગરમી અને કૌવત વધારનારાં હોય છે, તે બાળકની તંદુરસ્તી તથા વૃદ્ધિને માટે ખાસ જરૂરનાં છે. કાંજીવાળા ખોરાકોમાંથી એ મીઠાશનાં તત્વો બાળકને મળતાં નથી. અને ગાયનાં દુધમાં કુદરતીરીતે એ મીઠાશ કમી હોય છે, તેની ખોટ પુરી પાડવા માટે, તેને બદલે ખાંડ કે શાકર સંતોષકારકરીતે વાપરી શકાય નહીં. ન્યારે એ મીઠાશની ખોટ પુરી પાડવા સાર, ખાંડ કે શાકર વાપરવામાં આવે છે, ત્યારે તેમાંથી ખટાશ ઉત્પન્ન થઇ પાચન ક્રિયાને બલેલ પહોંચે છે. વળી

સ્તનનાં દુધ કરતાં ગાયનાં દુધમાં આખનો જથો વધારે હોય છે, પણ પોટાશના ખારનો જથો માતાનાં દુધમાં, ગાયનાં દુધ કરતાં વધારે હોય છે તેથી ગાયનાં દુધમાં આ પોટાશના ખારનાં કમી-પણાંની ખોટ બીજી રીતે પુરી પાડવાની જરૂર છે.

ગાયનાં દુધનું દહીં પચી શકે એવું નથી—કુમળાં બાળકના ખોરાકમાં ગાયનું દુધ અથવા સ્તનનું દુધ આપવામાં સૌથી મોટામાં મોટો ભેદ એ છે કે, ગાયનાં દુધનાં દહીંથી બાળકના પેટમાં જડા ચામડાં જેવા ગઠ્ઠા બંધાઇ જાય છે. અને તેવા ગઠ્ઠા બંધાઇ જવાનો ગુણ, ગાયનાં દુધને પાણીથી તદ્દન પાતળું કરવાથી પણ નાબુદ થતો નથી. કેમકે પાચન ક્રિયાની ઇંદ્રિયોના બળથી તે દહીંવાળા પદાર્થોમાંનાં રજકણો સંકોચાઈ તેનાં સંગીન ઘટ્ટ ગાંગડા બંધાઇ જાય છે; પણ માતાનાં દુધના તેવા ગાંગડા બંધાતા નથી, કેમકે તે બાળકનાં પેટમાં જઈ તેના હલકા, છુટા, નરમ બંધાઇ ગયલા ગાંગડા બને છે, પણ તે સહેલાઈથી છુટા પડી જઈ પચી જાય છે. મોટાં મજબુત બાળકોને ખોરાકમાં ગાયનું દુધ એકલુંજ આપવામાં આવતું હોય, તો તેમને પણ તે પચવું ઘણું મુશ્કેલ થઈ પડે છે, કેમકે દહીંના સખત ગઠ્ઠાઓ તેના પેટમાં બંધાય છે, અને તે ઝાડા વાટે નીકળી જતા જેવામાં આવે છે. આ બન્ને જાતનાં દુધ વચ્ચેની ઉપર બતાવવામાં આવેલી ભિન્નતાને લીધેજ, બાળકોને ફક્ત ગાયનાં દુધથીજ ઉછેરવાના યત્નમાં વારંવાર ઘણી મુશ્કેલી અને નિરાશાઓ નડતી જેવામાં આવે છે.

બચપણથીજ બાળકના ખોરાક માટે ગાયનાં દુધને કેવી

રીતે માતાનાં દુધના જેવુંજ અને રૂચતું કરી શકાય— ગાયનું દુધ, સ્તનનાં દુધને બધી રીતે મળતું આવે, અને સહેલાઈથી પચી શકે એવું કરવા માટે

૧. તેમાંનાં દહીંનું પ્રમાણ કમી કરી તે સહેલાઈથી પચી શકે એવું કરવું જોઈએ.
૨. તેમાંના મીઠાશ વીગેરેના ખટાશ વિનાનાં તત્વોમાં વધારો કરવો જોઈએ.

૩. તે પ્રવાહી પદાર્થને ખારના ગુણવાળો કરવો જોઈએ.

બચપણથી બાળકને માટે લાયક સંપૂર્ણ ખોરાક બનાવવા માટે જે જે પદાર્થો અવશ્ય જરૂરના છે તે તમામ મેલીન્સક્રુડ પુરા પાડે છે. તે સહેલાઈથી તૈયાર થઈ શકે છે એટલુંજ નહીં, પણ ગાયનાં દુધમાં જે જે તત્વોની ખામી છે, તે તમામ મેલીન્સક્રુડ પુરી પાડે છે, તેમજ તેમાંનાં દહીંવાળાં તત્વોને સહેલાઈથી પચી શકે એવાં બનાવે છે, અને દુધને ખારના ગુણવાળું બનાવે છે. વળી તેમાં કાંજવાળા પદાર્થ ખીલકુલ હોતા નથી, અને તેથી કરીને સ્તનનાં દુધની પુરેપુરી ગરજ સારે એવો તે બાળક માટેનો સંપૂર્ણ ખોરાક છે.



પ્રકરણ પાંચમું.

કૃત્રિમ ખોરાકથી ઉછેરાતાં બાળકોને ખોરાક
આપવા વિષે.

કૃત્રિમ ખોરાકની ક્યારે જરૂર પડે છે—બાળકોને કૃત્રિમ
ખોરાક આપવાની બાબતમાં વિચાર કરવા માટે બાળકોના ત્રણ મોટા
વિભાગ પાડવાની જરૂર છે.

પહેલો, બચપણથીજ કૃત્રિમ ખોરાકથી ઉછેરાતાં બાળકો;
બીજો, જેમને ઘણુંજ વહેલું ધાવણ છોડાવવાની જરૂર છે એવાં
બાળકો;

ત્રીજો, આશરે દશ મહીનાની ઉંમરે કુદરતી સંજોગોમાં જેમનું
ધાવણ છોડાવ્યું હોય એવાં બાળકો.

આવાં તમામ બાળકો માટે, પાણીથી નરમ કરેલું ગાયનું દુધ,
માતાનાં દુધની યોગ્ય ગરજ સારી શકશે.

મેલીન્સપ્રુડ વાપરવામાં નીચે મુજબના બે મોટા ફાયદા છે;
એકતો તેમાં કાંજવાળા પદાર્થો બીલકુલ સમાયલા નથી, અને બીજું
તે ગાયનાં દુધને સ્તનનાં દુધ જેવુંજ તમામ રીતે મળતું બનાવી
બાળકને ધણીજ સહેલાઈથી તે પચાવી શકાય છે. દુધ અગર પાણી-
માં મેલીન્સપ્રુડ નાંખવામાં આવે છે કે, તરત તે પીગળી જાય છે;

અને કાંઈવાળા પ્રવાહી પદાર્થો જેમ ઉકાળવાથી ઘટ થાય છે, તેમ મેલીન્સપ્રુડ પાણી અગર દુધમાં ઉકાળવાથી ઘટ થતો નથી.

બાળકની જરૂરીઆત પુરી પાડવા માટે તેના ખોરાકની સીલેનાં પ્રમાણમાં યોગ્ય ફેરફાર કરવાની જરૂર છે—મેલીન્સપ્રુડમાં આ ગુણો સમાયલા હોવાથી, જેટલી મુદત સુધી બાળકને કુદરતના વહિવટ પ્રમાણે ફક્ત દુધથીજ ઉછેરવાનું હોય છે તેટલી આખી મુદત સુધી કૃત્રિમ ખોરાક બનાવવામાં તે ઘણીજ વખાણવા લાયક રીતે બાળકને માફક આવે છે. જુદી જુદી ઉમ્મરનાં બાળકોની જરૂરીઆતોને મેલીન્સપ્રુડ ઘણીજ સારીરીતે માફક આવી શકે તેટલા માટે બાળકની ઉમ્મરનાં પ્રમાણમાં મેલીન્સપ્રુડનું પ્રમાણ વધતું ઓછું કરવાની જરૂર છે.

ખોરાકમાં ફેરફાર કરવાની અગત્યતા—એકજ ઉમ્મર અને ઓલાદનાં બાળકોની હકીકતમાં વારંવાર એટલો બધો તફાવત હોય છે કે તમામ બાળકોની શારિરિક જરૂરીઆત પુરી પાડવા માટે કેટલો ખોરાક દરેક બાળકને આપવો જોઈએ તેનું ચોક્કસ ધોરણ બાંધી આપવાનું અશક્ય છે. આ પૂસ્તકમાં જે કાંઈ સૂચનાઓ આપવાનો યત્ન થઈ શકે, તે માત્ર સરાસરી સાધારણ દાખલાઓમાં જે નિયમો અનુસરવાથી સારાં પરિણામ આવવાનો અનુભવ લાંબા વખતથી થયેલો હોય, તેવા સામાન્ય નિયમો અત્રે ટાંકી બતાવવાનો હેતુ છે. એક બાળકને ખોરાકનું જે પ્રમાણ માફક આવે તે બીજાં બાળકને માફક આવી શકે નહીં. તેથી સાવધ આપાએ બાળકના ખોરાક ઉપર હમેશાં ધ્યાન આપતા રહેવું; અને જો અમુક પ્રમાણમાં તૈયાર

કરેલો અમુક કસનો ખોરાક આપ્યાથી બાળક ચીઢાતું હોય, તો તે ખોરાકની ચીજોનાં પ્રમાણમાં ધીમે ધીમે ઘટતો વંધારો ઘટાડો કરવો. પણ તેમ કરવામાં ખાસ ધ્યાન આપવું કે, એવા ફેરફારો વારંવાર કરવાનું બીલકુલ ઇચ્છવા જોગ નથી, તેમજ માત્ર તુરંગી પ્રયોગો અજમાવવાના ખ્યાલથી પણ એવા ફેરફાર વારંવાર કરવા નહીં.

દુધની સંભાળ—મોટામાં મોટી મહત્વની વાત એ છે કે, બાળકનો ખોરાક બનાવવામાં જે ગાયનું દુધ કામમાં લેવાનું હોય, તે ગાય સારી ઓલાદની હોવી જોઈએ એટલુંજ નહીં, પણ તે દુધ ઘરમાં લાવ્યા પછીથી તે તેને વાપરતાં સુધી તેની ઘણીજ સંભાળ રાખવી જોઈએ. તેનાપર માખી બેસે નહીં, તેમ ધુળ વિગેરે કાંઈ ઠરે નહીં તેટલા માટે તેને બરાબર ઢાંકીને ઠંડી જગ્યામાં રાખવું જોઈએ. માખીઓ તમામ જાતની નહીં ઇચ્છવા જોગ જગ્યાઓમાંથી આવે છે, અને કચરાની પેટીઓ, ઉંકરડાઓ તથા સડીજતા પદાર્થોમાંથી ઘણી જાતના જંતુઓ પોતાની સાથે લઈ આવે છે; અને તે જંતુઓ દુધમાં જલદીથી પ્રવેશ કરી તેમની સંખ્યામાં ઘણાં ટુંકા સમયમાં ઘણો વંધારો થઈ જાય છે, અને તે જંતુઓથી બાળકને અતિસાર થાય છે. ઉપરના સખ-બોને લીધે હીંદુસ્થાનમાં દુધને ઉકાળવામાં આવે છે તે સાચું છે. દુધની સંભાળનો બીજો ઉપાય નીચે મુજબ છે :—ઉકળતાં પાણીની કઢાઈમાં દુધનું પ્યાલું જોઈવીને આગ ઉપર તે કઢાઈ મુક્યા શિવાય દુધને ગરમ કરવું. અથવા તો દુધથી ભરેલાં વાસણને બંરફપર રાખીને અગર ઠંડાપાણીમાં રાખીને દુધ તાજું રાખી શકાય છે.

પાંચ માસનાં બાળક માટે

મેશીન્સટ્રુડ ૩ $\frac{1}{2}$ ટેબલ ચમચાપુર

ગાયનું દુધ પાણી ,,

ઉકાળીને પાછું ઠંડું પાડેલું પાણી. ૪૧ ,,

સવારના છ વાગાથી રાતના દશ વાગા સુધી દર અઠી કલાકને અંતરે ઉપર મુજબ તૈયાર કરેલા મિશ્રણના નવથી દશ ટેબલ ચમચાપુર દર વખત બાળકને આપવા.

છ માસનાં બાળકો માટે નીચેનાં પ્રમાણમાં ખોરાક તૈયાર કરવો.

મેશીન્સટ્રુડ ૩ $\frac{1}{2}$ ટેબલ ચમચાપુર

ગાયનું દુધ પાણી ,,

ઉકાળીને પાછું ઠંડું પાડેલું પાણી. ૨૧ ,,

સવારના છ વાગાથી રાતના દશ વાગા સુધી દર ત્રણ ત્રણ કલાકે ઉપર મુજબના ખોરાકના દશથી બાર ટેબલ ચમચાપુર દર વખત આપવા.

બાળકનો ખોરાક દરેક બાવાનાં વખતે ક્યારે તૈયાર કરવો ?

હવા પાણીનાં સંજોગોને લીધે જ્યાં દુધની મીઠાશ થોડા વખતથી વધારે રહી શકતી ન હોય, ત્યારે ખોરાક આપવાની દરેક વેળાએ નવેસર મિશ્રણ તૈયાર કરવું વધારે ફાયદાકારક છે. તમામ સાધારણ

બાળકોમાં ઉપર કહેલાં પ્રમાણમાં મેળવેલો ખોરાક અનુકુળ થઈ પડશે. પણ જેમ એકજ ઉમ્મરનાં બાળકોની વૃદ્ધિ તથા બળમાં ફરક હોય છે, તેજ પ્રમાણે તેમને જોઈતા ખોરાકનાં પ્રમાણમાં પણ ફેર પડે છે. એ વાત હમેશા ધ્યાનમાં રાખીને બાળકની જરૂરીઆત પ્રમાણે ઉપરનાં પ્રમાણમાં સહેજસાજ ફેરફાર કરવો.

મેલીન્સકુડનું પ્રમાણ વધારવાની જરૂર છે તે બતાવનારા ચિન્હો—જીવાન માતાઓને બાળકના ખોરાકના સંબંધમાં ઘણાં તરફથી ભેળસેળ અને અવ્યવસ્થિત સલાહો હમેશાં આપવામાં આવે છે; અને ગમે તેવો બીનજોખમદાર માણસ કાંઈ સલાહ આપીએ તો આપે તે પ્રમાણે અમલ કરવા માટે એવી જીવાન માતાઓ કમનસીબે ઘણી આતુર હોય છે; અને તેથી બાળકને ભોગવવું પડે છે. તેથી દરેક માતાએ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું કે ઉપર કહેલાં પ્રમાણમાં મિશ્ર કરેલો ખોરાક બાળકને આપવાથી જો તે સારીરીતે ખીલતું હોય, તો તે ખોરાકમાં ફેરફાર કરવાની હમણી સલાહ નથી. પણ જો બાળકને ખોરાક આપ્યા છતાં તે અસંતોષી માલમ પડે અને રડયા કરે તથા હમેશા બેચેન રહી ઉઘે નહીં, તો એ ચિન્હો ઉપરથી સમજવું જોઈએ કે તેને મળતો ખોરાક પુરતો નથી, અથવા તો તે ખોરાક ગુણમાં જોટલો ભરપૂર હોવો જોઈએ તેટલો ભરપૂર નથી. જો એવાં ચિન્હો જણાય તો તેનો કૃત્રિમ ખોરાક ખીલકુલ બદલવો નહીં, પણ બાળકને સંતોષ મળી સુખી થયલું દેખાય ત્યાં સુધી તેના ખોરાકમાંના મેલીન્સકુડનું પ્રમાણ ફક્ત વધારવું.

ખોરાકમાં વધારો ઘટાડો કરવાની જરૂર—આળસ જેમ મોટું થતું જાય છે, અને તેથી તેનાં શરીરની જીંદગી ઇન્દ્રિયોનાં યોગ્ય માટે વધારે પદાર્થની જરૂર પડે છે, તેમ તેમ તેનાં જલદીથી ખીલી નીકળતાં શરીરની જરૂરીઆતો સારીરીતે પુરી પાડવા માટે તેના ખોરાકમાંના મેલીન્સપ્રુડ અને દુધનું પ્રમાણ ધીમેધીમે વધારતા જવું જોઈએ. પણ તેમ કરવામાં હમેશા ધ્યાનમાં રાખવું કે દુધને બરાબર સારીરીતે પચાવી શકે તેટલા પ્રમાણમાંજ મેલીન્સપ્રુડનું પ્રમાણ વાપરવું. તમામ આળસોની આખતમાં ખોરાકમાં ઘણાજ ધીમે ધીમે વધારો કરવો એ સાચું છે. કેમકે એકદમ વધારો કરવાથી પાચનક્રિયાની ઇન્દ્રિયોમાં ખલેલ પડી જવાનો ઘણો સંભવ રહે છે, અને તેથી ખોરાક તૈયાર કરવામાં એ આખત સાવચેતી રાખવાની જરૂર છે.

ખોરાકમાં જરૂરના ફેરફાર ધીમે ધીમે કરવા—જીંદગી જીંદગી હમ્મરે આળસને માફક આવતો ખોરાક બનાવવામાં દુધ સાથે મેલીન્સપ્રુડ કેટલા પ્રમાણમાં વાપરવો એ ઘણીજ મહત્વની વાત છે મેલીન્સપ્રુડ મિશ્ર કરીને ખોરાક બનાવવાની આખતમાં, અમર તેમને દરેક વખત કેટલા ચોક્કસ પ્રમાણમાં તે આપવો એ આખતમાં તમામ આળસોને સારીરીતે લાગુપડે એવા નિયમ ઘડી કાઢવાનું મુશ્કેલ છે એટલુંજ નહીં, પણ વહેવારિકરીતે અશક્ય છે. કેમકે કેટલાંએક આળસો તંદુરસ્ત, મજબુત અને સખત આંધાનાં હોય છે, ત્યારે બીજાનાં દુઃખથી પીડાતાં નબળાં અને કંઠલ હાડ વિનાનાં હોય છે, તેથી મેલીન્સપ્રુડનો ખોરાક બનાવવાની આખતમાં માતાઓ અને આ-

યાઓએ પોતાનાં ડહાપણનો સારીરીતે ઉપયોગ કરવાની ઘણીજ જરૂર છે. મેલીન્સક્રુડના ભુકાનું, તથા દુધ અને પાણીનું યોગ્ય પ્રમાણ, તેમજ બાળકને તે મિશ્રણ દરેક વખત ખોરાક તરિકે આપવાનું યોગ્ય પ્રમાણ, તેમજ દરેક બાળકમાં જોઈતું યોગ્ય ઉણુમાનનું પ્રમાણ થોડીક સાવચેતીથી અખતરો કરવાથી તરત જણાઈ આવશે પણ ઉપર કહ્યા મુજબ દુધને બરાબર સારીરીતે પચાવી શકે એટલા પ્રમાણમાં મેલીન્સક્રુડનો ભુકો વાપરવો જોઈએ.

ખોરાક આપ્યા પછી શીશી દુર મુકી દેવી — બાળક પોતાનાં મોંમાંથી શીશીની ટોટી બહાર કાઢી નાંખે તે ઉપરથી એકદમ સમજવું કે તેને જોડલો ખોરાક જોઈએ તેટલો મળી ચુક્યો છે. અને એમ થાય કે તરત શીશીને બાળકની નજર આગળથી દુર મુકી દેવી, અને બીજી વખતનો ખોરાક આપવાની વખત થાય ત્યાં સુધી તેને તે દેખાડવી નહીં.

બાળકને દીવશમાં કેટલી વખત અને કેટલો ખોરાક આપવો, તે બાબત જોડલી મહત્વની છે, તેટલીજ મહત્વની વાત કંઈ જાતનો અને કેવા ગુણવાળો ખોરાક વાપરવો તે છે. ઉપરાંત આપરી બાળકને વારંવાર ખવડાવવું નહીં, તેમ ખોરાક આપવો જોઈએ તેથી વધુ પ્રમાણમાં આપવો નહીં એ બાબતમાં હમેશાં સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. કેમકે પોતાનાં બાળકોને ઠાંસી-ઠાંસીને ખવડાવવા તરફ જુવાન માતાઓનું વલણ હમેશાં રહે છે.

આળકની હોજરીનું માપ — આળકની હોજરી સાધારણ રીતે નીચે મુજબનો ખોરાક સમાવી શકે છે.

જન્મવખતે ૧। આંહિસ અથવા ૨। ટેબલ ચમચાપુર
પ્રવાહી પદાર્થ.

ખીજે અડવાડીએ	૧।	”	”	૩	”	”
પહેલો મહીનો	૨	”	”	૪	”	”
ચોથો મહીનો	૫	”	”	૧૦	”	”
છઠ્ઠો મહીનો	૬।	”	”	૧૩	”	”

નહીં પચે એવો ખોરાક વ્યાજખી પ્રમાણમાં આળકને આપવાથી જેમ નુકસાન થાય છે, તેવીજ રીતે અરાખર પચી શકે એવા ખોરાકોથી પણ આળકની હોજરીને વારંવાર ઠાંશીઠાંશીને ભરવાથી તેટલુંજ નુકસાન થાય છે એ વાત યાદ રાખવા જેવી છે.

બાળકને ખોરાક આપવાનાં અનુક્રુળ વખત માટે સૂચના.

પહેલું અડવાડીઠં.	બેથા ચાર અડવાડીયાં.	બીન્ને મહીતો.	ત્રીજો, ચોથો મહીતો.	પાંચમે. મહીતો.	છથી નવ મહીતો.	દશમે મહીતો.
સવારના ક. મી. ૬—૦ ૮—૦ ૧૦—૦ ૧૨—૦ અપોરના	સવારના ક. મી. ૬—૦ ૮—૦ ૧૦—૦ ૧૨—૦ અપોરના	સવારના ક. મી. ૬—૩૦ ૮—૩૦ ૧૦—૩૦ ... અપોરના	સવારના. ક. મી. ૬—૩૦ ૮—૦ ૧૧—૩૦ ... અપોરના	સવારના ક. મી. ૭—૦ ૯—૩૦ ૧૨—૦ ... અપોરના	સવારના ક. મી. ૭—૦ ૧૦—૦ અપોરના	સવારના ક. મી. ૭—૦ ૧૦—૦ અપોરના
૨—૦ ૪—૦ ૬—૦ ૮—૦ ૧૦—૦ રાતના ૨—૦	૨—૦ ૪—૦ ૬—૦ ૮—૩૦ ૧૦—૦ રાતના	૧૨—૩૦ ૨—૩૦ ૪—૩૦ ૭—૩૦ ૧૦—૦ રાતના	૨—૦ ૪—૩૦ ૭—૦ ૯—૩૦ ૧૧—૦	૨—૩૦ ૫—૦ ૭—૩૦ ૧૦—૦	૧—૦ ૪—૦ ૭—૦ ૧૦—૦	૧—૦ ૪—૦ ૭—૩૦

છોકરું જ્યારે જ્યારે રહે, ત્યારે ત્યારે તેને ખોરાક લેવાની ટેવ પાડવી એ મોટી ભુલ છે. બાળક ભુખ્યું થાય ત્યારે તેને ખોરાક આપવો જોઈએ એ વાત ખરી છે, પણ બધી વખતનું રડવું કાંઈ ભુખને લીધે હોતું નથી. તેથી શા કારણથી બાળક રહે છે તે માતાએ ઓળખતાં શીખવું જોઈએ, કેમકે સહેજસાજ રડવાથી બાળકને ફાયદો થાય છે; પણ જેટલી વખત રહે તેટલી વખત ખવડાવવાથી ઉલટું નુકશાન થાય છે. કેટલીએક વખત બાળક તરસ લાગવાથી રહે છે, અને તેવે વખતે ઉકાળીને પછી ઠંડા કરેલાં પાણીનો એક ટેબલસ્પૂન ભરીને બાળકને આપવો.

મેલીન્સકુડનું મિશ્રણ કરવામાં ફેરફાર—જન્મથી બાળકને કૃત્રિમ ખોરાકથી ઉછેરવામાં જ્યારે તે ખોરાક બાળકને માફક ન આવે, ત્યારે વખતોવખત તે બાળકમાં થોડી થોડી મુશ્કેલી નડે છે. કેમકે તેથી કોઈક વખત બાળકને પાતળા ઝાડા થાય છે, તો કોઈક વખત તેના ઝાડા ઘણાજ સખત થઈ મંદ થઈ જાય છે.

પાતળા ઝાડા થતા હોય ત્યારે સુનાતું પાણી આપવાની જરૂર—જ્યારે બાળકને અતિસાર થતા જેવું જણાય, ત્યારે બાળકનો ખોરાક બનાવવા માટે પાણી વાપરવાની ઉપર સુચના આપેલી છે તે પાણીના થોડા ભાગને બદલે સુનાતું પાણી વાપરવું. શીરૂઆતમાં ઘણાં કુમળાં બાળકો માટે આ પીવાની નાની ચમચી પુર સુનાતું પાણી, સાદાં પાણીને બદલે વાપરવું, અને તેથી જો અસર ન થાય તો ઉપરની સુચનામાં બતાવેલાં પાણીનાં પ્રમાણથી

અડધું ચુનાનું પાણી લેવું. સખત મરડો થયો હોય ત્યારે પ્રકરણ ૧૩ માં જતાવ્યા મુજબ ખોરાકમાં ફેરફાર કરવો.

જ્યારે બાળકને કૃત્રિમ ખોરાકજ ખવડાવવાની જરૂર હોય છે ત્યારે ચુનાનું પાણી હમેશાં પાસે રાખવુંજ જોઈએ. પણ જેમને મુસાફરી કરવાની હોય, અથવાતો જેમને ચુનાનું પાણી મેળવવામાં મુશ્કેલી પડતી હોય, તેમણે તેને બદલે ચુનાનાં પાણીનું ગળ્યું મિશ્રણ વાપરવું; કેમકે તે મુસાફરીમાં સાથે રાખવામાં વધારે જગ્યા રોકતું નથી, અને જો બરાબર તૈયાર કરવામાં આવ્યું હોય તો લાંબા વખત સુધી તેવું તેવું તેજદાર રહી શકે છે. બાળક એક મહીનાથી દસ મહીના સુધીનું થતું જાય, તેમ તેનાં ૫ થી ૧૫ કે બહુકે ૨૦ ડીપાં સુધી દરેક વખતના ખોરાકમાં નાંખવાં.

ઝાડાની કબજીઅત હોય ત્યારે જવનું પાણી વાપરવું— જ્યારે ઝાડા મંદ પડી જઈ નિયમસર આવતા ન હોય, ત્યારે સાથી સારો રસ્તો એ છે કે ખોરાક બનાવવામાં જોઈતા મેલીન્સ-કુડનું પ્રમાણ વધારવું, અથવાતો દુધનું પ્રમાણ થોડા વખતને માટે ઘટાડવું. અને ઝાડા ધણાજ ખરાબ રીતે કબજ રહેતા હોય તો ખોરાકના મિશ્રણ કરવામાં જોઈતાં સાદાં પાણીને બદલે જવનું પાણી વાપરવું. ઘણા દાખલાઓમાં એક ચા પીવાની નાની ચમચીપુર પાકી નારંગીનો રસ દીવસમાં એક કે બે વખત આપવાથી આરામ થઈ ઝાડો નિયમસર આવે છે અને તંદુરસ્તી પહેલાં જેવી થાય છે. એ પાકી નારંગીનો રસ બાળકને ચમચાવતે પાવો, અને જો તે

રસ એકલો પાવામાં બાળકને મુશ્કેલી નડતી માત્રમ પડે તો તેમાં થોડો મેલીન્સપ્રુડનો લુકો ભેળીને આપવો.

મેલીનનું બનાવટી દુધ—સાર તાજું દુધ જ્યાં સહેલાઈથી મળી શકતું ન હોય, તેમજ જે દુધ મળી આવે તે બાળકને માફક આવતું ન હોય, ત્યારે તેને બદલે મેલીનનું બનાવટી દુધ (Lacto) વાપરવું. ઉત્તમ તાજાં ગાયનાં દુધમાં મેલીન્સપ્રુડ નાંખી તેમાંનું પાણી વરાળરૂપે બાળી નાંખતાં જે બાકી રહે તેને સુકવ્યા બાદ તેની ઝીણી લુકી રહે છે, અને તે લુકીનું નામ મેલીનનું બનાવટી દુધ છે. એ બનાવટી દુધમાં નીચેના ગુણો સમાયલા છે.

૧. તે કદી ખાટું થતું નથી, અને રસાયણી બનાવટમાં તેમજ વૈદક ગુણોમાં તે બદલાય નહીં એવું છે.
૨. બાળક માટેનો ખોરાક તેથી સહેલાઈથી તૈયાર થઈ શકે છે, કેમકે એ બનાવટી દુધને રાંધવું પડતું નથી, પણ તેને ફક્ત ગરમ પાણીમાં નાંખી મિશ્રણ કરવાથી સારામાં સારો બાળકનો ખોરાક થાય છે.
૩. બીજો એક મોટો ફાયદો જે હોંદુસ્થાનમાંની માતાઓને ધણોજ પસંદ પડ્યો છે તે એ કે, તેમને વારંવાર એક ઠેકાણેથી બીજો ઠેકાણો ફરવાનું થાય, તોપણ તેથી તેમનાં બાળકોને એકજ જાતનો અને ગુણનો ખોરાક મળી શકે છે.

આશરે એક મહીનાની ઉંમરનાં બાળક માટે.

બનાવટી દુધ...એ ચા પીવાની નાની ચમચી છલોછલ ભરીને.
ગરમ પાણી...પાંચ ટેબલ ચમચાપુર.

એક મહીનાની અંદરના બાળક માટે ઉપરનું પ્રમાણ કમી કરવું.
બાળક જેમ જેમ મોટું થતું જાય તેમ તેમ બનાવટી દુધનું પ્રમાણ
વધારતા જવું.

આશરે ત્રણ મહીનાની ઉંમરનાં બાળક માટે.

બનાવટી દુધ ... એક ટેબલ ચમચાપુર.

ગરમ પાણી ... આઠ ,, ,,

બાળક છ મહીનાનું થાય ત્યાં સુધી બનાવટી દુધનાં ઉપર
ખતાવેલાં પ્રમાણમાં ધીમે ધીમે વધારો કરવો.

આશરે છ મહીનાની ઉંમરનાં બાળક માટે.

બનાવટી દુધ ... બે ટેબલ ચમચાપુર.

ગરમ પાણી ... વીસ ,, ,, અથવા અરધો પીન્ટ.

માંદા માણસો તથા ધવડાવનારી માતાઓ માટે, તેમના
સ્વાદને રૂચે તે પ્રમાણે ગરમ પાણીમાં તેનું વધારે જલદ મિશ્રણ
બનાવવું.

મેલીનનું બનાવટી દુધ બનાવવાની રીત—જે લુકો
વાપરવાનો હોય તેને એક મોટા પ્યાલામાં નાંખવો. પછી ઉકળતું
નહીં પણ ગરમ પાણી તેમાં થોડું રેડવું, અને તે બધાંને હલાવી
હલાવીને તેની પાતળી નરમ પ્રવાહી લાહી બનાવવી. પછી હલા-
વવાનું ચાલુ રાખી તેમાં બાકીનું ગરમ પાણી રેડવું. એમ કરવાથી
વાપરવા લાયક તૈયાર મિશ્રણ બને છે. ખાંડ કે બીજો કોઈ પદાર્થ
તેમાં નાંખવો નહીં.

પુખ્ત ઉમ્મરનાં માણસો માટે—ઉપર બતાવ્યા મુજબ મેલીનનાં બનાવટી દુધનું મિશ્રણ તૈયાર કર્યા પછી તેમાં દુધ રેડવું, અથવા તે વાપરનારના સ્વાદ તથા પ્રકૃતિ સ્વભાવને રચવું કરવા માટે તેમાં ચા, કાશી અથવા કોકો નાંખી તેનો સ્વાદ લાવવો.

ખોરાક પીતાં પીતાં બાળકનાં મ્હોંનાં બંન્ને ખુણા-માંથી ખોરાકનાં ટીપાં ટીપાં ધીમે ધીમે બહાર નીકળી પડે છે તેનું કારણ—બાળક પોતાનો ખોરાક વારંવાર ઘણી ઝડપથી ચુસી જાય છે, અને તેથી તેનાં પેટમાં રહી શકે તે કરતાં વધારે પ્રમાણમાં ખોરાક ઝડપથી તેનાં પેટમાં જાય છે. તેથી કરીને પેટ-માંના વધારાના ખોરાકને મ્હોંના બંન્ને ખુણામાંથી ટીપેટીપે તે વારંવાર પાછું બહાર કાઢી નાંખે છે. જ્યારે એવી રીતે થતું હોય ત્યારે બાળકને ખવડાવ્યા પછી સ્વસ્થ રાખવું જોઈએ. ખરેખર ઘણું બાળકોને હદ ઉપરાંતનો ખોરાક આપવાની પદ્ધતિ પડી ગઈ છે, કેમકે બાળકની હોજરી કેટલી બધી નાની છે તેનો ખ્યાલ અનુભવી માતાઓને પણ ખરાબર આવવો મુશ્કેલ છે.

જ્યારે ખોરાક માફક આવતો નથી ત્યારે શું કરવું? જ્યારે ઉપર સુચના આપ્યા મુજબ તૈયાર કરેલો મેલીન્સક્રુડનો ખોરાક બાળકને ખવરાવવામાં આવે છે, અને જ્યારે તે બાળકને માફક આવતો દેખાતો નથી ત્યારે ખામી દુધમાં છે, કે ખોરાક બનાવવાની રીતમાં છે, તેની માતા અથવા ધાવે એકદમ ખાત્રી કરવાની કોશિશ કરવી જોઈએ. પણ એવી બાબતોમાં મુશ્કેલીનું તમામ કારણ ઘણું કરીને કેવી જાતની શીશી વપરાસમાં છે તે,

તથા તેને કેવી હાલતમાં રાખવામાં આવી છે તે છે. જે બાળકની પાચનશક્તિ થોડો વખત સુધી એટલી બધી નબળી થઇ જાય કે તેનાં પેટમાં દુધ પણ રહી શકે નહીં, તો મેલીન્સપ્રુડને ઠંડા પાણીમાં પીગળાવીને થોડા દીવસ સુધી આપવો; અને તે થોડા થોડા પ્રમાણમાં, પણ વારંવાર આપવો ઘણો ફાયદાકારક છે. કેટલાંએક બાળકોનાં સંબંધમાં જવના પાણીમાં મેલીન્સપ્રુડ પીગળાવીને આપવાથી ઘણાંજ ઉત્તમ પરીણામો નીવડેલાં છે. અને હોજરી પાછી તંદુરસ્ત સ્થિતિમાં આવ્યા પછી તેમાં જરા જરા દુધ સંભાળથી નાંખવું જોઇએ.

ઉલટી થાય ત્યારે કેવો ખોરાક આપવો—જ્યારે ઉલટી સખત થતી હોય, તેમજ તેની સાથે વધતો ઓછો શ્રમ થઇ મરચ આવતા હોય તો ખોરાકમાં કાંઇક ખામી છે એમ સમજવું. અને તેનાં કારણ ધણુંકરીને નીચે મુજબ છે :-

૧. ઘણીજ વારંવાર ખોરાક આપવાથી ;
૨. અયોગ્ય કૃત્રિમ ખોરાકો જેમાં કાંજવાળા પદાર્થો હોય તે વાપરવાથી ;
૩. ગાય અથવા ભેંસનું દુધ જેમાં દહીંના તત્વો ઘણાં હોય અથવા મલાઇનાં તત્વો અતિશય હોય તે વાપરવાથી.

ઘણીજ વારંવાર ધવડાવવાથી, અથવા તો તેની માતાની તંદુરસ્તીમાં કાંઇક બિગાડ થવાથી, ધાવતાં બાળકોને ઉલટી થવાનું મોટે ભાગે કારણ છે. ખોરાક આપવાના વખતના અંતરમાં વધારો કરવો અને માતાની તંદુરસ્તીની કાળજીથી માવજત કરવી જોઇએ.

જ્યારે બાળકોને કૃત્રિમ ખોરાકથીજ ઉછેરવામાં આવતાં હોય ત્યારે કાંજવાળા ખોરાકો તેને બીલકુલ આપવા નહીં, તેમજ જે દુધ તેને આપવામાં આવે તે બારિકરીતે તપાસ્યા બાદ આપવું. જે ઉલટી બંધ નજ થાય તો દાકતરની સલાહ લેવી. ગમે તેમ થાય તોપણ તમામ કાંજવાળા પદાર્થોતો બીલકુલ આપવાજ નહિં, અને દાકતરની સલાહ મળતાં સુધી, ઉપર સૂચના આપ્યા મુજબ મેલીન્સક્રુડનો ખોરાક બનાવી વાપરવો.

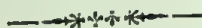
કેટલીએકવાર એવું બને છે કે બાળક એક વરસનું થાય ત્યાં સુધી તેની પાચનશક્તી તદ્દન દુરસ્ત રહે છે, અને તેથી કરીને તેને આપવામાં આવતો કૃત્રિમ ખોરાક રૂએ એવો બનાવવા માટે વખતોવખત તેમાં સહેજસાજ ફેરફાર કરવાની માત્ર જરૂર પડે છે.

બાળકને થતો મરડો—મરડાનો રોગ બાળકને મોટામાં મોટો ત્રાસદાયક રોગ છે, અને જે તે મરડો સખત હોય તેમજ તે બાળકની પ્રકૃતિ વધારે બગડેલી હોય તો દાકટરની એકદમ સલાહ લેવી.

મરડો તથા કબજબતની બાબતમાં ખોરાકમાં કરવાના ફેરફાર વિષેની સૂચનાઓ પ્રકરણ ત્રેરમાં આપવામાં આવેલી છે.



પ્રકરણ સાતમું.



ધાવણ છોડાવતાં દરમ્યાન તેમજ ત્યાર પછી
બાળકને ખોરાક આપવા વિષે.



દસ મહીનાથી બે વરસનું થતાં સુધી.

માતાને ધાવીને ઉછેરાતાં બાળકોનું ધાવણ છોડાવવા વિષે.
બાળકને ખોરાકમાં ફક્ત ધાવણજ આપવામાં આવે છે, ત્યારે તેનું
ધાવણ વહેણું મોડું છોડાવવાની જરૂર પડે એવો સમય આવે છે.
તે સમય આવવાના જુદી જુદી જાતનાં કારણો છે. અને તે બાબત
વિવેચન કરવાનો આ પૂસ્તકનો હેતુ નથી. ધાવણ છોડાવવાના સાધારણ
વખત પહેલાં વારંવાર તે માતા પોતાના શરીરપર પડતા ધસારાથી
પીડાતી હોય છે, અને તેથી તેનું દુધ નબળું પડી જઈ પ્રમાણમાં પણ
ઘણું થોડું થઈ જાય છે. એવું થાય ત્યારે અવારનવાર બાળકને
ધવડાવવું, તેમજ મેલી-સપ્રુડથી બનાવેલો ખોરાક ખવડાવવો.

માતાએાને ચેતવણી—માતાએાની બાબતમાં ખાસ મહત્વની
વાત ધ્યાનમાં રાખવાની એ છે કે બાળક હદ ઉપરાંત ધાવણું હોય
ત્યારે ઘણું કરીને તે માતાનું હ્રમેશ સખત માથું દુખ્યા કરે છે.

ધાવણ છોડાવવાનો યોગ્ય સમય—બધાં બાળકોને ક્યારે
ધાવણ છોડાવવું તે ચોક્કસ મુકરર થઈ શકે એમ નથી; તોપણ જ્યારે

બાળક એકસરખું વજનમાં વધતું જતું હોય અને બીજા બધા સં-
જોગો અનુકુળ હોય, તો દસ મહીનાનું તે થાય ત્યાંસુધી તેને ધવ-
ડાવવું. અને ત્યાર પછી તેનું ધાવણ છોડાવવું જોઈએ. અને ત્યાં
સુધી ઉનાળામાં, તેમજ બાળકને દાંત આવવાથી પીડા થતી હોય
ત્યારે, તેમજ જરા પણ માંદગી હોય ત્યારે તેનું ધાવણ છોડાવવું
નહી. ફક્ત ધાવણથીજ ઉછેરાતાં બાળકોનું ધાવણ છોડાવવાનું
નક્કી કરવામાં આવ્યું હોય ત્યારે તેને નીચે મુજબનો ખોરાક આપવો.

બે ઉભરાતા ટેબલચમચાપુર મેલીન્સપ્રુડને બાર ટેબલ
ચમચાપુર પાણીમાં પીગળાવવો, અને તેમાં વીસ ટેબલ ચમચાપુર
સાફ તાજું દુધ મિશ્ર કરવું.

ધીમેધીમે દુધનું પ્રમાણ વધારીને ત્રીસ ટેબલચમચાપુર
કરવું, અને પાણીનું પ્રમાણ ઘટાડીને બે ટેબલચમચાપુર કરવું.

ધાવણ છોડાવવાની શરૂઆત કરવા માટે પહેલ વહેલું દીવ-
સમાં એક વખત ઉપર કહ્યા મુજબ મેલીન્સપ્રુડનો ખોરાક આપવો;
પછી બે વખત આપવો, અને તેમ કરતાં કરતાં ધાવણ અને એ
મેલીન્સપ્રુડનો ખોરાક વારાફરતી આપવાં. એમ કરતાં કરતાં ચારથી
છ અઠવાડીયાંમાં ધાવણ છુટી જશે.

શીશીથી ખોરાક લેવાની બાળકની મરજી ન હોય
ત્યારે શું કરવું? સ્તનથી ધાવતું બાળક ધણુંખરું એકદમ
શીશીથી ખોરાક લેવાની ખુશી બતાવતું નથી. એમ હોય, ત્યારે
સ્તન તેને બીલકુલ બતાવવુંજ નહીં, એટલે લુખ લાગવાથી છેવટે
શીશી મ્હોંમાં લેવાની તેને ફરજ પડશે. સ્તનની ટોટીને મેલીન્સપ્રુડના

સુકા લુકામાં અગર મધમાં બોળીને બાળકનાં મ્હેંમાં આપવાથી એ મુશ્કેલી દુર થશે.

સંગીન ખોરાક આપવાની શરૂઆત — બાળકને ધાવણ છોડાવ્યા પછી, અગર ફક્ત કૃત્રિમ ખોરાકથી ઉછેરવામાં આવ્યું હોય તો તે એક વરસનું થયા પછી, દીવસમાં એક વખત તેને અર્ધપર્ધો સંગીન ખોરાક આપવો; અને ધીમેધીમે કાંજવાળા પદાર્થો તેના રોજના ખોરાકમાં આપવા શરૂ કરવા. સહેલાઈથી પચી શકે એવા કાંજવાળા પદાર્થો બાળકને ખોરાકમાં આપવા શરૂ કરવા માટે ઘણું કરીને મેલીન્સપ્રુડની ખીસ્કીટો તથા ઝોટનો મુરખ્ખો (નેલી) આપવાથી ઘણી સારીરીતે માફક આવશે. બાળક એક વરસનું થયા પછી એ વરસનું થાય ત્યાં સુધીના તેના ખોરાક તરિકે દુધ તથા મેલીન્સપ્રુડનું મિશ્રણ દરરોજ દોઢથી એ પીંટ સુધી આપવું. અને તે શીશીમાં ન આપતાં પ્યાલા અગર ચમચાથી આપવું. સંગીન ખોરાક બપોરનાં બાણમાં બનતા સૂધી આપવો ઠીક પડશે, અને સંગીન ખોરાકમાં સહેજ ઉકાળેલું ઈંડું તથા ચોડી રોટલી અને માખણ તથા એક ટેબલચમચાપુર પુડીંગ આપવું ઘણું ગુણકારી થઈ પડશે. આગલા પ્રકરણમાં આપેલી પુડીંગની સહેલાઈથી પચી શકે એવી બનો બાળકને આપી શકાશે.

ખોરાકમાં ધીમે ધીમે ફેરફાર કરવાની અગત્યતા — ઉપરની સૂચનાઓ બરાબર ધ્યાનમાં રાખીને તે મુજબ અમલ કરવામાં આવે તો, બપોર પછીના બીજી વખતનાં બાણમાં થોડા વખત પછી રોટલીનો પાતળો કડકો, માખણ, હલકી ગળી રોટલી અથવા

મેલીન્સપ્રુડની ખીરકીટ વધારામાં આપવી. એ ચીજોના નાના નાના કટકા કરી બાળકને બરાબર ચાવીને ખાતાં શીખવવું. ખોરાકમાં આવી રીતના ફેરફારો બાળકને તદ્દન માફક આવ્યા પછી તેનાં પહેલી વખતનાં ખાણાંમાં મેલીન્સપ્રુડમાં રોટલીના પાતળા કટકા, અથવા હલ્દી ગળી રોટલીના કટકા મેલીન્સપ્રુડના વધારામાં આપવા. ત્યાર પછી તેનાં એથી વખતનાં ખાણાંમાં પહેલાં ખાણાં મુજબની ચીજો આપવી. જો બાળક સારી રીતે વધતું જઈ તંદુરસ્ત રહે, તો પાંચમી વખતનું ખાણું આપવાની જરૂર નથી.

શીશી પાઈને ઉછેરાતાં બાળકોનું ધાવણુ છોડાવવા વિષે—બાળકને તેરમે મહીનેથી શીશી છોડાવવા કોશિષ કરવી, અને બાળક પંદર મહીનાનું થાય ત્યાં સુધીમાં તેને ફક્ત રાતના ૧૦ વાગે જે ખોરાક આપવામાં આવે તે સુગમતાને ખાતર શીશીથી આપવો. પણખીંછ બધા વખતે પ્રવાહી ખોરાક છુટથી પ્યાલાથી પાવો.

બચપણમાં બાળકોને ફળો આપવાની અગત્યતા—પાકાં ફળોના સહેલાઈથી પચી શકે એવા ભાગો, જેવાકે ધીમે તાપે ભુંજેલાં આલુ, અથવા ભુંજેલાં સેમફળનો ગળ બપોરનાં ખાણાં સાથે થોડો થોડો આપવો. આ ઉમ્મરે મીઠી નારંગીનો તાજો રસ બાળકને ખોરાક તરિકે આપવામાં ઘણો ગુણકારી છે. બાળક એક વરસનું થયું હોય ત્યારે બપોરનું ખાણું આપતાં પહેલાં એક કલાકને અંતરે એથી ત્રણ ટેબલ ચમચાપુર મીઠી નારંગીનો તાજો રસ તેને આપવો, અને પછી ધીમેધીમે ત્રણથી ચાર ટેબલ ચમચાપુર સુધી તે વધારવો.

સંભાળપૂર્વક ધ્યાન રાખવાની જરૂર—પહેલા અને ખીમ વરસની ઉમ્મરની વચ્ચેના દરમ્યાનમાં બાળક સારી રીતે ખીલતું હોવાથી ખોરાકની સાધારણ ચીજો ખાવા જેવું ધીમેધીમે તૈયાર થાય છે. આ ઉમ્મરે દરેક બાળકની પાચનશક્તિ વિગેરેમાં ફેરફાર હોવાથી તેમને માટે સામાન્ય નિયમ આપી શકાય એમ નથી, તેથી જુદી જુદી જાતના ખોરાકો તેને આપવામાં આવે તેની તેના ઉપર કેવી અસર થાય છે તે ધ્યાનપૂર્વક જોવું. ખોરાકનાં પ્રમાણ અથવા ગુણમાં કાંઈ ભુલ થાય તો તેથી તરત બાળકની પાચનશક્તિને ગંભીર ખલેલ થઈ, તેની જીંદગીને ઘોડો લાગશે. અમુક ખોરાક બાળકને માફક આવે છે કે કેમ તે તેને થતા ઝાડાના ફેરફારથી જણાશે. જો ઝાડો રંગમાં લીલો હોય, અને તેની સાથે સખત મરડો થયેલો માલમ પડે, તો તે બાળકનો ખોરાક તથા તેને ખવડાવવાની રીતમાં તરત ફેરફાર કરવો.

બાળકને ખોરાકમાં માંસ ક્યારે આપવું?—બાળકની અદ્યાર માસ અને બે વરસની ઉમ્મરની વચ્ચેના દરમ્યાનમાં તેને બેવડા દાંતનો પહેલો સટ ફુટે છે. ત્યારે તેને મરઘીનાં બચ્ચાંતું સફેત માંસ, અથવા ભુજેલું ગોમાંસ, ભુજેલાં માંસની બોટી અથવા મટનનો ખીમો સહેજસાજ આપવામાં અડચણ નથી. એ ચીજોની ખારીક ઝીણી ઝીણી કટકી કરીને અથવા છીણી નાંખીને, રોટલીના કટકા અથવા બટાટાના છુંદા સાથે મિશ્ર કરવું; અને તે મિશ્રણને બીતું કરવા માટે માંસમાંનો થોડો કુદરતી રસ અથવા કાપેલાં માંસનાં છિદ્રોમાંથી છુટતો રસ રેડવો નબળાં પડી ગયેલાં કુમળાં બાળકો

ખાટે ખાટકીને ત્યાંનાં માંસની આરિક ગ્રીણી કાતરી પાડી અઢકચરી રાંધીને તેમને આપવાની બલામણુ કરવામાં આવે છે.

અચપણનો ખોરાક જુદી જુદી વાનીનો પણ સાદો હોવો જોઈએ—જે કે ખોરાકમાં કેટલોક ફેરફાર કરવાની જરૂર છે, તો પણ તે ફેરફાર ઘણી વારંવાર ન થાય તેની સંભાળ રાખવાની જરૂર છે; કેમકે બાળકોને હમેશાં સાદો ખોરાક ઘણે ગુલુકારી છે.

તૈયાર બનાવેલા ખોરાકો બાળકને આપવા નહીં—ઘા-વતાં બાળકો તથા નાનાં બચ્ચાંઓને જે ખોરાકની ચીજો આપવી ન જોઈએ તેમાંની થોડીઝોડ નીચે મુજબ છે:-સખત ઉકાળેલાં ઘેંઠાં, પનીર, જસતના ઉગ્યાઓમાં રાખેલા માંસનાં પદાર્થો, હુકરનું માંસ, મીઠાંમાં આથેલું ગોમાંસ, બતક કે હંસનું માંસ, સુકવેલું માંસ, હુકરનું આથેલું નાજુક માંસ, કાળજી, કસેલું, સૂત્રાશયનો ખાગ, તમામ ગણા મસાલાવાળી લહેજતદાર ખાવાની ચીજો, પ્રવાહી તેજદાર મસાલા, માંસનો સેરવો, સુકી માછલી, મીઠાં પાણીમાંની માછલી, કસ્યબ વાંદ તથા કસ્યલા જેવાં કઠણ પડવાળાં પ્રાણીઓ, તથા કાજુ માછલી જેવાં નરમ શરીરવાળાં જલચર પ્રાણીઓ વિગેરે. એની ચીજો બાળકોને બીલકુલ ખોરાકમાં કદી આપવી નહીં.

કંઈ કંઈ પીવાની ચીજો બાળકોને ન આપવી—નાનાં બાળકોને ચા, કાફી અથવા દારૂ જેવા માદક પદાર્થો દાકતરની ચો-ખ્ખી રમ્મ શિવાય કદીપણુ આપવાં નહીં. અપયો ધાય ત્યારે જીન કે બીજી કોઈ જાતનો દારૂ બાળકને આપવો નહીં, પણ થોડું ગરમ પીપરમીટનું અથવા ચુંકનું પાણી (Ginger Water) આપવું.

પ્રકરણ આઠમું.

બાળકોનાં કપડાં વિષે.

બાળકનાં કપડાં—બાળકનાં કપડાં ઉપર તેની તંદુરસ્તીની હાલતનો તેમજ તેના શરીરના બાંધાના વધારાનો ઘણોજ આધાર છે. કોઈપણ માણસના શરીરનો બાંધો તેમજ તંદુરસ્તી જોકે થોડે અંશે માત્રાપ તરફથી વારસામાં ઉતરેલાં હોય છે, તોપણ મોટેભાગે તે સંપાદન થઈ શકે છે. તેથી કરીને હિંદુસ્થાન તેમજ સાધારણુરીને તમામ ઉષ્ણ દેશોમાં બાળગૃહનાં શારિરિક આરોગ્યતા સંરક્ષણમાં કપડાંની બાબતમાં જોટલી સંભાળ લેવાની જરૂર છે, તેટલી સંભાળ બીજી કોઈ બાબતમાં લેવી પડતી નથી. પુખ્ત ઉમ્મરનાં માણસો કરતાં બાળકોપર હવાની ગરમીના ફેરફારની અસર વધારે થાય છે; તેથી કરીને બાળકોને હવામાં હદ ઉપરાંત ખુલ્લાં રાખવાથી તેમની તબીબતમાં ખસેલ પડી જવાનો ઘણો મોટો સંભવ છે.

હિંદુસ્થાનના જુદા જુદા ભાગોનાં હવા પાણીમાં જોટલો બધો તફાવત છે, કે કપડાંની બાબતમાં આખા દેશના તમામ ભાગોને લાગુ પડે એવા નિયમો ઘડવાનું અશક્ય છે. તોપણ સામાન્ય અનુકરણ માટે કેટલાએક સિદ્ધાંતો નીચે આપવામાં આવે છે.

બાળકના પોશાક માટે જે યતનું કાપડ પસંદ કરવામાં આવે

તેમાં નીચે મુજબના ત્રણ ગુણો હોવા એમએ :- (૧) નરમ; (૨) વજનમાં હલકું; (૩) શરીરનું સારી રીતે રક્ષણ કરે એવું.

બાળકની ચામડી ઘણી નરમ અને કુમળી હોય છે અને તેથી સહેજામથી ઘસાઇ જાય છે, તેથી કરીને ચામડીને બજવાળ ન આવે એવું કાપડ બાળકના પોપાક માટે પસંદ કરવાની જરૂર છે. કપડું શરીરનો તમામ રીતે બચાવ કરી શકે એવું, પણ વજનમાં ઘણું હલકું હોવું જોઈએ; અને તે પોપાક એવો હોવો જોઈએ કે તેથી બાળકના શરીરના તમામ ભાગો સરખી રીતે ઢંકાય. તે પોપાકની બાંયો લાંબી અને ગરદન ઉંચી કરાવવી. કેટલાએક લોકોમાં એક ભુલભરેલો મત એવો છે કે બાળકના હાથ, પગ અને ગરદન ખુલ્લાં રાખવાં, પણ તેમ ન કરતાં તે ભાગોને ખુલ્લી હવા ન લાગે એમ પોપાકથી ઢાંકવા જોઈએ. હીંદુસ્થાનમાં આયા-ઓની બેઠકારીને લીધે નાનાં બાળકોના સંબંધમાં આ આચતમાં ઘણીજ સંભાળ લેવાની ખાસ જરૂર છે.

હીંદુસ્થાનનું ક્ષેત્રફળ એટલું બધું મોટું છે, તેમ તેનાં જુદા જુદા ભાગનાં હવાપાણીમાં એટલો બધો ફરક છે કે તેના સંબંધમાં નીચેની ટીકાઓને ફક્ત સ્પષ્ટ ધોરણે તરીકે ગણવી, અને જુદી જુદી જગ્યાના અનુભવ પ્રમાણે તેમાં ફેરફાર કરવો. સૂર્યના સીધા તાપથી બાળકને બચાવવાની ખામીથી જે નુકશાન થાય છે તે બાબત, તથા રાતની ઠંડી તથા સુકો પવન બાળકને લાગવાથી જે નુકશાન થાય છે, તે બાબત માતાઓને ખાસ ચેતવણી આપવાની જરૂર છે. ઘણી ખરી જુવાન માતાઓનું વક્ષણ બાળકની છાતીપરં

ધણી કપડાં ઢાંકવા તરફ હોય છે અને તેમ કરવામાં બાળકના શરીરના બીજા ભાગો ઉઘાડા રહી જાય છે.

તમામ કપડાં ઢીસાં હોવાં જોઈએ—અને જો કોઈ બાળક અધુરે જન્મ્યું હોય અથવા તેનાં શરીરનો બાંધો ઘણોજ નાજુક હોય તો તેના સાથી નીચે પહેરવાનાં કપડાંની બાબતમાં ખાસ કાળજી રાખવાની જરૂર છે.

હવાની ઉષ્ણતાના ફેરફારથી થતી અસર—હીંદુસ્થાન તેમજ સાધારણ રીતે તમામ ગરમ દેશોમાં રહેવાથી શરીરનો બાંધો સહેજસાજ નાજુક થઈ જાય છે, અને તેથી કરીને શરીરમાં રોગો દાખલ થવાનો વધારે સંભવ છે. આવી અસર પૂખ્ત ઉમ્મરના માણસો કરતાં કુમળાં બાળકો પર વધારે ખુલ્લી રીતે દેખાય છે. આવાઓ કેટલીક વખત બાળકોને કપડાંમાં વીંટાળવા સામે બાંધો લે છે; પણ ઇંગ્લાંડ કરતાં હીંદુસ્થાનમાં બાળકોને લદ્દ ઉપરાંત ખુલ્લાં રાખવાથી વધારે ગંભીર પરીણામ આવે છે. હીંદુસ્થાનમાં હવાનું ઉષ્ણમાન એટલું બધું એકાએક નીચે ઉતરી જાય છે કે, શીતોષ્ણ દેશો કરતાં ત્યાં સૂર્ય અસ્ત પહેલાં અને પછીના હવાના ઉષ્ણમાનમાં ઝટ જણાઈ આવે એવો અને એકાએક તફાવત માત્રમ પડે છે.

ઇંગ્લાંડમાં જે ઠંડીથી ગંભીર પરીણામ નહીં, પણ સહેજસાજ સળેખમ થવાનો ભય રહે છે, તેવીજ ઠંડીથી હીંદુસ્થાનમાં વધારે ભયંકર રોગો વારંવાર થવા પામે છે, એ કારણોને લીધે પવનને મોખરે, તથા રાતની હવામાં, અગર ઠંડીમાં બાળક ખુલ્લાં

ન રહે તે બાબત સંભાળપૂર્વક સાવચેતી રાખવાની જરૂર છે. જુવાન માતાઓએ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે સમસિતોષ્ણ દેશોમાં હવાનું ઉષ્ણમાન ઘણી ડીગ્રી ઉતરી જવાથી બાળકના શરીરપર જે અસર થવાનો સંભવ છે, તેના કરતાં પણ ઉષ્ણ દેશોમાં હવાનું ઉષ્ણમાન થોડી ડીગ્રી ઉતરવાથી બાળકનાં ઘણાંજ ક્રોમળ શરીરપર ઘણીજ ભારે અને ખરાબ અસર થાય છે. હિંદુસ્થાનની હવા એવા પ્રકારની છે, તેથી ત્યાં બાળકના વસ્ત્રોમાં વારં-વાર ફેરફાર કરવા બાબત ખાસ ધ્યાન રાખવાની જરૂર છે. અને તેથી દીવસના ઉષ્ણમાનના ઝટ જણાઈ આવે એવા ફેરફારોને અનુસરીને સાવધ માતાઓ પોતાનાં બાળકનાં દીવસે પહેરવાનાં વસ્ત્રોમાં તે પ્રમાણે ફેરફાર કરશે.

બાળકને પહેલી વખત પહેરાવવાનાં કપડાં સાધારણ રીતે ઘણાં લાંબા બનાવવામાં આવે છે, પણ તે રીવાજ ખીન જરૂરી છે એટલુંજ નહીં, પણ તેથી બાળકને એન પડતું નથી. બાળકને પહેલી વખત પહેરાવવા માટેનાં પોલકાંની લંબાઈ ગરદનથી તે નીચેના ઘેરની કાનારી મુઠ્ઠી ૨૬ થી ૨૮ ઇંચ મુઠ્ઠીની રાખવાથી બસ થશે.

બાળકનો પોશાક નરમ, વજનમાં ઘણો ભારે નહીં, અને ગરમી આપે એવો સારો બનાવવા માટે, ઝીણી પણ ઘણી પાસે પાસે વણેલી નહીં એવી ફલાનલ, ગાજફલાનલ, કાશ્મીર, અથવા મરીનાની જાતનાં હલકાં ઉતનાં કાપડ વાપરવાં એ ઘણું સારું છે. કેમકે ખરચમાં સુતરાઉ અથવા સણનાં કાપડ કરતાં જો કે તેમાં

સહેજ વધારે ખરચ થાય છે, તો પણ તે કાપડ ઘણું ટકાડે અને મજાનુત હોય છે. દુકાં પોત્રકાં કરાવવાની ખરચાળ અને મૂર્ખતા ભરેલી રીતો છોડી દેવી જોઈએ, અને બાળકને આખા બચપણમાં ચાલે એટલાં તમામ કપડાં એકદમ તૈયાર રાખવાં જોઈએ.

ઉનનાં કપડાંને ધોવાનું કામ — જ્યારે નોડરોપર આધાર રાખવાનો હોય, ત્યારે એ ધોવાનું કામ કેટલોક કંટાળો આપે છે. ધોભી નીચેની રીત પ્રમાણે કપડાં ધુએ છે કે કેમ તે બાબત દરેક માતાએ ખાસ જોવું જોઈએ:—

જે પાણીમાં શ્વાનકનાં કપડાં બોળી મુકેલાં હોય તે પાણીને ગરમ કરવું પણ ઉકાળવું નહીં. પછી એક જુદાં વાસણમાં સારા સાબુનાં શીણવાળું પાણી આગળથી તૈયાર રાખવું, અથવાતો સારા સાબુના નાનાનના કટકા કરી પાણીમાં નાંખી ઉકાળવા. પછી ઉપરનાં કપડાવાળાં વાસણનાં પાણીમાં તે સાબુવાળું પાણી રેડવું.

બીજી રીત — જે ગેલન પાણીમાં એક ટેબલસ્પૂન ચાપુર પ્રવાહી એમોનીયા (નવસાર) નાંખવો કે તેથી પાણી નરમ થાય છે. પછી તેમાંનાં કપડાંને હલકે હાથે પણ ઝડપથી હાથવતે અથવા ધોવાનાં પાટીઆંપર ઘસવાં એટલે તેમાંનો તમામ મેલ નીકળી જઈ સ્વચ્છ થશે. પછી તેને સ્વચ્છ ગરમ પાણીમાં બોળીને નીચોવવાં, તથા સુકવી અસ્ત્રી કરવી.

બાળક માટે જોઈતાં જુદાં જુદાં કપડાંની સંખ્યા તથા તેનો ઘાટ અને કેવી જાતનું કાપડ તેને માટે વાપરવું તેનો આધાર ઘણાખરે માતાપની સ્થિતિ ઉપર છે.

તરતનાં જન્મેલાં બાળક માટે સાધારણરીતે જરૂરનાં કપડાં.

- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| છ બંડી અથવા ઝબલાં; | ૩ ફલાનલના પાટા; |
| ત્રણ દીવસે પહેરવાની | ૩ ડજન હાથ તથા મ્હોં લુછવાના |
| ફલાનલની બંડી; | નાના દુવાલ. |
| ત્રણ રાત્રે પહેરવાની | ૨ માથે વોંટાળવાના ફલાનલના |
| ફલાનલની બંડી; | પાટા—૧ દીવસે, ૧ રાત્રે; |
| છ દીવસે પહેરવાનાં પોલકાં; | ૪ જોડ ઉનનાં યુટ |
| છ રાત્રે પહેરવાના ઝબ્બા; | ૧ નરમ ઉનની સાલ. |

૧ ફલાનલ અને એક ચોરસ ખાદી જેવો કટકો બાળકનું શરીર ધોવા માટે; એથી ત્રણ ડજન ગોદડીઓ.
પછી થોડાં હોથાં તથા ફલાનલનાં પીછાંવાળા ઝબ્બા પણ જોઈશે.

બાળકનાં શરીરની આસપાસ જે સાધારણ સુતરાઉ કાપડના પાટા વારંવાર સખત રીતે વોંટાળીને દોરાથી શીની લેવામાં આવે છે, તેથી બાળકને એચેની થાય છે એટલુંજ નહીં, પણ તેને શ્વાસ લેવામાં પણ ઘણીજ અડચણ પડે છે.

બંડી, ઘેરાવમાં ૨૪ ઇંચ અને ૯ા ઇંચ નીચી હોવી જોઈએ. ઝીણા નેનસુખ અથવા યુદાવાળા સણનાં કાપડની તે બનાવવી, અને લેસની ઝાલર તેને મુકવી. આશરે દોઢ વાર લેસમાંથી છ બંડીની ઝાલર બનશે. વળી તેથી પણ વધારે સારી બંડી બનાવવી હોય તો, ઝીણા મરીનો વાપરવો; અગર બારિક ગુંથેલા શેરલેન્ડ ઉ-

નતી બંડીઓ બનાવવી, પણ એવી બંડી બનાવવામાં ઘણી મહેનત પડે છે. તોપણ જુવાન માતાઓને પાંચ છ મહીનાનો ગર્ભ થયા પછી સંપૂર્ણ આરામની જરૂર છે, અને તેવે વખતે આવી બંડીઓ ગુંથવાના કામમાં તેમને વિશ્રામ મળશે. કેટલીએક વખતે હાથ નીચે બગલમાં ✓ આકારનું નાનું ત્રીકોણાકાર બાકું રાખવામાં આવે છે; પણ તેમ કરવાની બીલકુલ જરૂર નથી. કેમકે તે બાકાંની સાંધેને લીધે બાળકની નાજુક ચામડીને ખજવાટ આવે છે.

પાટા—પાંચ ઈંચ પહોળા, અને બાળકના શરીરની આસપાસ ફરતા બે વખત વીંટળાઈ રહે એટલા લાંબા ફલાનલના કંટકાના, છેડા કે કોર એટલા વગરના, સળંગ અને વાંક વગરના હોવા જોઈએ, અને તે ફરતો બરાબર વીંટળાઈ રહે તે માટે તેની દરેક બાજુએ ઘેરમાં બાંધવાની પાટી રાખવી જોઈએ. પાટા બાંધવામાં ટાંકણીઓ બીલકુલ વાપરવી નહીં. આવીરીતે બનાવેલા પાટા વાપરવામાં આવે તો તે સ્થિતિસ્થાપક હોય છે, અને બાળકનાં શરીરની અંદરની કોઈપણ ઈંદ્રિયો ઉપર ભાર આવ્યા શિવાય પહેકુના સારા બચાવ તરિકે ઉપયોગી થઈ પડે છે.

બંડી અને તેની નીચેનો ઘેરાવાવાળો ભાગ, સેકસની જાતની ફલાનલનાં બનાવવાં. કમ્મરની ઉપરનો તથા નીચેનો ભાગ બન્ને છુટા રાખવા વધારે સરળતાભરેલું છે; કેમકે નીચેનો ભાગ મેલો થઈ બગડી જાય તો ઉપરની બંડી કાઢ્યા શિવાય તે નીચેનો ભાગ કાઢી નંખાશે. બંડી અને કમ્મર નીચેનો પહેરવાનો ઘેરાવાવાળો ભાગ બન્ને લગભગ એકજ માપનાં રાખવાં. આગલા ભાગ તરફથી

અંધ થાય એમ અંડીને બટન ટાંકવાં. ઘેરાવાવાળો ભાગ આશરે
અઘાર ઇંચ તૈયાર નીચાઇમાં હોવો જોઇએ. એ બન્ને ભાગો સાથે
પહેરાવવા માટે ઉપલી અંડીના ઘેરમાં ચપટાં બટન ટાંકવાં, અને તે
બટનો પોરવવા માટે નીચેના ઘેરવાળા ભાગમાં કાણાં રાખવાં. રાત્રે
પહેરાવવા માટેના આમાંનાં કેટલાએક કપડાંઓ એ કટકે નહીં પણ
સળંગ કરાવવાં.

ઝલ્લા ગરદનથી પગ સુધીના સળંગ કરાવવા અને તે પ-
હેરાવાથી બાળકને સુખચેત તથા વિશ્રામ મળે તેટલા માટે, તે જેમ
અને તેમ સાદા હોવા જોઇએ. ગરદનથી છેડાની કોર સુધીની લંબાઇ
૨૮ ઇંચની, અને નીચેનો ફરતો ઘેર પર ઇંચનો વધારેમાં વધારે
હોવો જોઇએ. બાંયો સળંગ એક કટકેજ કાપવી, અને તે લંબાઇમાં
૧૦ ઇંચ રાખી, તેમાંથી ત્રણ ઇંચના કાંડાં આગળના કક્ષ બનાવવા
માટે ઘડી વાળવી નીચેથી સાંકડી રહી ઉપર જતાં પહોળી રહે એમ
બાંયો વેતરવી, કે તેથી હાથ ધાલવાનાં બાકાં પહોળાં રહી તે અંડી
બાળકને ગરદન વાટે પહેરાવવી સુગમ થઇ પડશે, અને બાળકના
હાથ બાંયોમાં સહેલાઈથી ધાલી શકાશે. એ પોશાકની પીઠ ગરદનથી
નીચે સુધી ખુશ્કી રાખવી, અને ગરદન આગળના ભાગમાં પટ્ટી
રાખી તેમાં ખેંચવાની દોરી ધાલી ગરદન આસપાસ તે પોલકુ ખેં-
ચીને ઢીલું બાંધવું. ગળાના ભાગમાં જે પટ્ટી રાખવી તે એવી હોવી
જોઇએ કે ઢીલી હોય ત્યારે તે ભાગ કમ્મરની આસપાસ ઢીલો
આવી શકે. એ ઝલ્લો ઝીણા નેનસુખ અથવા સણુના કાપડનો
અથવા ગાજફલાનલનો બનાવવો.

રાતે પહેરવાનો ઝભ્ભો, લોંગકલોથનો બનાવવો અને લેસ અથવા ડુલવાળી સાંકડી પટીથી તેને સણુગારવો ; બનતા સુધી દીવસે પહેરવાના ઝભ્ભાના ઘાટ જોવોજ તેનો ઘાટ રાખવો. પટો તથા રાતે વીંટાળવાની ફલાનલ વાપરવી અંધ કીધા પછી તરતજ બાળકને ઝીણું ગુથેલું ઉત્તનું પેરણ તથા ફલાનલનો રાતનો ઝભ્ભો પહેરાવવો. હીંદુસ્થાનના વધારે ગરમીવાળા ભાગોમાં તેમજ મેદાનવાળા પ્રદેશોમાં ઉનાળાની મોસમમાં ગાજફલાનલનો પોષાક વાપરવાની રીત ઘણીજ સારી છે. અને શિયાળામાં તથા હુંગરવાળા ભાગોમાં વધારે જડી ફલાનલ વાપરવી.

બુટ — બાળકનો પોષાક ખાસ કરીને તેના પગ તમામ રીતે ઢાંકે એવો બનાવાય છે, તથા બાળકને બુટ પહેરાવવાની બીલકુલ જરૂર પડતી નથી. પણ જો પંગને માટે કોઇપણ જાતના ઢાંકણની જરૂરજ લાગે તો ઉત્તમ ઉત્તનાં ગુથેલાં બુટો બાળકને પહેરાવવાની રીત ઘણી સારી છે,

મોંઠાં લોહોવાના નાના ટુવાલ — પાતળા ટરકીશ ટુવાલ જેવા પાણી તથા ભિનાશ ચુસી લે એવા હોવા જોઈએ. જો બગડી જાય અગર ખરડાઈ જાય તો તેમને એકદમ દુર કાઢી નાંખી ધોવડાવી તડકામાં સુકવવા. પ્રત્યેક વખતે જુદો ટુવાલ પાપરવો. એ અથવા ત્રણ ટુવાલો સાથે વાપરવાથી બાળકને એન પડતું નથી, એટલુંજ નહીં પણ તેની જાગો વચ્ચે તે રાખવાથી તે જાગો વચ્ચેનું અંતર જોઈએ તે કરતાં વધારે છેદું થઈ જાય છે, અને છેવટે તેના પગોનો ઘાટ પણ તેથી અદલાદલ જવાનો સંભવ છે.

ગોદડી — ૧૫ થી ૧૮ ઇંચ પ્લોળી અને ૨૪ ઇંચ લાંબી રૂની નાની રમ્મણ જેવી હોય છે, અને તેના ઉપર બાળકને લઇ આમતેમ ફેરવવાનો હોંદુસ્થાનમાં હમેશ રીવાજ છે. ઝોઝામાંઝોઝી એવી છ ગોદડીઓ હમેશાં સ્વચ્છ અને સુકી રહે એમ રાખી ચાલુ વાપરમાં લેવી. એ ગોદડીઓ વારંવાર ખરડાઇ જઇ બગડી જાય છે, તેથી આપાએ દરરોજ તે ઘોઘ સુકવી રાખવી જોઇએ, અને ખરાખર સારી રીતે ઘોવા માટે દરઅઠવાડીએ ઘોભીને આપવી.

બહાર ફેરવા લઇ જતી વખતે, એક બે મહીનાની અંદરનાં બાળકને ઉપર ઝોઝાડાવા માટે સફેત સાલ ઘણી સારીરીતે ચાલી શકશે. પછી બાળક જેમ મોડું થતું જાય તેમ નરમ પાતળાં ઉત્તનો ઢીલી બાંધીને ઝબ્બો તેને પહેરાવવો. જ્યાં સુધી સુરજના તાપથી રક્ષણ કરનારી ટોપી બાળક પહેરી શકે ત્યાં સુધી હોંદુસ્થાનના ઘણા ભાગોમાં સવારમાં વહેલાં, અથવા સાંજના પાંચ વાગ્યા પછી, ફક્ત તેને બહાર હવા ખવડાવવા લઇ જવું. હાથનું ધસાણુ તથા હૃદયી ઉપરાંત તાપ બાળકને ન લાગે તેટલા માટે તેને વધારે આમતેમ હાથમાં લેવું નહીં અગર ફેરવવું નહીં.



પ્રકરણ નવમું.

બાળગૃહ અને આયા.

આગલાં પ્રકરણોમાં આપણે બાળકના ખોરાક તથા પોષાકની બાબતો ધ્યાનમાં લીધી છે, કેમકે બાળકની તંદુરસ્તી તથા ખેરીઅત મુકરર કરવામાં તે બંને વિષયો ઘણાજ મહત્વના છે. હવે બાળકોને થતા હલકા બિગાડોની બાબતમાં વિચાર કરતાં પહેલાં બાળગૃહ તથા બાળગૃહમાં ઉછેરવાની રીતોથી બાળકની તંદુરસ્તીપર કેવી અસર થાય છે તેનો વિચાર કરીએ.

બાળગૃહ — બાળગૃહનો ઓરડો પસંદ કરવામાં નીચેની બાબતો ખાસ ધ્યાનમાં લેવાની જરૂર છે, પસંદ કરેલો ઓરડો મોટો, હવા ખરાબર છુટથી આવજા થઈ શકે એવો, સીધા પવનના સપાટા તેમાં આવે નહીં એવો, તેમજ બજાર, મોળી, બાળકો અને ખરાબ વાસ જેમાંથી આવતી હોય એવી જગ્યાઓથી દુર હોવો જોઈએ. અસ્વચ્છ હવાથી સ્વાભાવિક તંદુરસ્તીમાં બિગાડ થવા પામે છે, અને તેથી બાળકનાં શરીરનો આંધો રોગિષ્ઠ થાય છે એટલુંજ નહીં, પણ તેની વીર્યશક્તી કમી થઈ તેનાં શરીરમાં રોગો સહેલાઈથી દાખલ થઈ શકે છે.

રહેવાના ઘરની જગ્યાની આરોગ્યતા — હોંદુસ્થાનમાં બંગ-
લાઓના ઓરડાઓ હમેશ મોટા અને હવાવાળા હોય છે, પણ બંગ-
લાઓની આબુખાબુની જગ્યાઓ જોઈએ તેવી તંદુરસ્તીવાળી
હોતી નથી,

ખાળગૃહ અને તેની તમામ આબુખાબુની ચીજો ચળકતી
સ્વચ્છ અને આનંદ ઉપજાવે એવી હોવી જોઈએ. તેમાં કોઈપણ
જાતનો ખીનજરૂરી સરસામાન, કામળા, પડદા અથવા બીજી કાંઈ
ચીજો લટકતી રાખવાની જરૂર નથી. દીવસના વખતમાં તે ઓર-
ડાને સૂર્યોમિત કરવા માટે તેમાં ધુણે મુકવાં હોય તો અડચણ નથી,
પણ રાત્રે તે ખસેડી લેવાં; કેમકે તેમાંનાં બંધ પાણી અને સોડમથી
હવાની સ્વચ્છતામાં કાંઈ વધારો થતો નથી. હવાની ખામતમાં ખાસ
જરૂરતું એ છે કે તે ચોખ્ખી હોવી જોઈએ એટલુંજ નહીં, પણ
તેનું ઉજાડાણ અને ત્યાં સુધી એકસરખું રહેવું જોઈએ. ભીંતોનાં
ઢાંકણુ માટે વારનીસ કરેલું અથવા રંગ લગાડેલું લાકડું અથવા
રંગેલી ભીંતો રાખવી વધારે સુગમ થઈ પડશે. અને તે ભીંત ઉપર
છાપામાંથી સુંદર ચિત્રો કાઢી લટકાવીને તે ઓરડો શણગારવો.

ખાટલા ઉપર એક સારી અને ઘોડાના વાળની અથવા
ધાસની મજબુત સાદડી રાખવી, અને તેના ઉપર સ્વચ્છ ચાદર
ખીંછાવવી. ગમે તેમ થાય તોપણ આયાની સાથે એક પથારીમાં
ખાળકને સુવા દેવું નહીં.

ખાટલો ઓરડાની એક ખાબુની નજીક મુકવો — અને
તે એવી રીતે કે તેના ઉપર પવનનો સીધો સપાટો આવે નહીં.

જેમ અને તેમ બારણાની સામેની ભીંત પાસે ખાટલો રાખવો દુર-
સ્ત છે, પણ ત્યાં પણ તે એવી રીતે મુકવો કે સૂર્યના સવારના
તાપનાં સખત કીરણો તેનાપર ન પડે. જે કે સૂર્યના પ્રકાશ ગુણ-
કારી છે અને તેથી આરોગ્યતા સંરક્ષણને ઘણો ફાયદો કરે છે તોપણ
તેના સખત ઉન્નશથી બાળકને ઉંઘમાં ખલેલ પડે છે. અને તેની
આંખની જોવાની શક્તિને નુકસાન થાય છે. પથારીની જે બાજુથી
પવનના સીધા સુસવાટા આવતા હોય તેનાથી બચાવ કરવા માટે
પથારીની તે બાજુએ એક પડદો મુકવાથી ઠીક થશે. ઘણીજ સારી
રીતે હવા અજવાળું ઓરડામાં આવજા કરે એવી ગોઠવણ અવશ્ય
કરવી જોઈએ, પણ સીધા પવનના સપાટા તે ઓરડામાં ન આવે
તે બાબત ખાસ કાળજી રાખવી. વરસાદની મોસમમાં રાત્રે ઓર-
ડાની બહારની બારીઓ બંધ કરવી ; અને હીંદુસ્થાનના જે ભાગોમાં
રાત્રે ગરમીને લીધે પંખા વાપરવાની જરૂર પડે છે ત્યાં પંખા જોરથી
ખેંચાઈ રાતની ઠંડી હવાના સપાટા શરીરપર ન આવે તેની સંભાળ
રાખવી.

બાળકનાં રાત્રે પહોરવાનાં કપડાં—ખાસ કરીને નાનાં
બાળકોને ઉંઘમાં આજોડીને તરફડીયાં મારી કપડાં શરીરપરથી ફેંકી
દેવાની ટેવ હોય છે. તેથી તેમનાં શરીર ઉંઘાડાં ન થઈ જાય તેટલા
માટે ઘણો સારી યુક્તિ એ છે કે તેમનો રાત્રે પહોરવાનો ઝબ્બો
લાંબો બનાવવો, અને તેના નીચેના ભાગમાં એક શેરવવાની પાટી
રાખીને તે વતે બંધ કરવો. આવા પોષાકથી જ્યારે ઓઢાડેલાં લુગડાં
બાળક ફેંકી દે, તોપણ પવનના સપાટાથી તેમનું રક્ષણ થઈ શકે છે.

અને એમ કરવું ધણુંજ મહત્વનું છે, કેમકે ઉંઘમાં બાળક ખુદ્દું રહેવાથી ઠંડા પવનનો સપાટો તેને લાગે છે. તેજ કારણથી હીંદુસ્થાનમાંના અંગ્રેજ લોકોનાં છોકરાં શરીરમાં નાચુક થઇ મંદવાડ ભોગવે છે. રાતના વખતના પોષાકના સંબંધમાં ઉપર કહેલી સૂચનાઓ ઉપર વરસાદની મોસમમાં ખાસ ધ્યાન આપવાની ધણીજ જરૂર છે.

દેખરેખની જરૂર—બાળકની બાબતમાં તમામ પરિણામે સારાં લાવવા માટે માતાએ બાળગૃહ ઉપર સારી દેખરેખ રાખવાની ધણીજ જરૂર છે; અને બાળકની માવજત તથા આબુખાબુની બીજી ચીજોની બાબતમાં જે સૂચનાઓ તેણે આપાને આપી હોય તેનો બરાબર અમલ થાય છે કે નહીં તે તેણે ખાસ જોવું. સારામાં સારા દેશી નોકરો હોય તોપણ તેમની અજ્ઞાનતા, દુરાચરો અને બેદરકારી સામે માતાને વારંવાર સાવચેતી રાખવી પડે છે, અને દરેક તપસીલ બાબત જાતે દેખરેખ રાખ્યાથીજ સારાંમાં સારાં પરીણામની આશા રાખી શકાશે. તે જીવાન અંગ્રેજ માતાને જે પોતાનાં બાળક ધણીજ સારી તંદુરસ્તીમાં અને અત્યુકુળ સંજોગોમાં ઉછેરવાં હોય તો બાળક તથા બાળગૃહની સારી સંભાળ લેવામાં પોતાના ધણા વખતનો તેણે ભોગ આપવોજ જોઈએ. અજ્ઞાત, બ્યારે બાળકની સંભાળ માટે અંગ્રેજ આપા રોકવામાં આવી હોય ત્યારે એ બાબતની કાળજી તથા જોખમદારી માતાપરથી ઓછી થાય છે; પણ બ્યાં દેશી નોકરોપરજ એ બાબતનો આધાર રાખવામાં આવતો હોય ત્યારે પોતાનાં બાળકની આરોગ્યતા અને સારી તંદુરસ્તી માટે જે નિયમો પોતે ઘડી કાઢ્યા હોય તેનો ચોક્કસ રીતે

બરાબર અમલ થાય છે કે કેમ તેને માટે તેણે હમેશ સાવધ રહેવું જોઈએ એટલુંજ નહીં, પણ પોતાના બાળકની માવજત ઉપર તથા બાળગૃહમાંના તમામ સામાન્ય કામ ઉપર તેણે સારી દેખરેખ રાખવાની જરૂર છે.

ઉંઘ — નવું જન્મેલું બાળક દીવસનો મોટો ભાગ ઉંઘે છે, અને જ્યાં સુધી તે સારી તંદુરસ્તીમાં હોય ત્યાં સુધી સાધારણ રીતે માત્ર ખોરાક લેવા માટેજ તે જાગે છે. બાળક જેમ જેમ મોટું તથા વધારે ચાલાક થતું જાય છે, તેમ તેમ તેની ઉંઘમાં ઘટાડો થતો જાય છે. અને જ્યારે બાળક એક વર્ષનું થાય છે ત્યારે આખા દીવસમાં આશરે ૧૫ થી ૧૬ કલાક સુધી ઉંઘે છે. કેટલાંક નાનાં બાળકો મગજની અતિશય ચંચળતાને લીધે ઉંઘી શકતાં નથી અને બેચેનીથી તરફડીઆં મારી રાત્રે પણ ફક્ત સહેજસાજ ઉંઘ લે છે. એવી બાળકમાં આચાઓનું વક્તવ્ય બાળકને અશીલુ, અગર અશીલુનાં સત્વવાળાં બીજાં શાંત કરનારા કેશી પદાર્થો આપવા તરફ હોય છે. તેથી એ બાળક માતાએ ઘણીજ ચોક્કસી રાખવાની જરૂર છે, અને પોતાનાં બાળકને આચા કોઈ જાતની દવા કે કાંઈ કેશી વસાણાં આપે નહીં તે બાળક આચાને તેણે સખત મનાઈ કરવી. વળી પોતે પણ એવા શાંતી આપનારાં શરબતો વાપરવાં નહીં. અને બાળકને ઉપર મુજબની જરૂર છે એમ લાગે તો દાકતરની તે બાળકમાં સલાહ લેવી.

બાળકને કેશી પદાર્થ આપ્યા હોય તે જણાઈ આવે એવાં ચિન્હો — બાળકની ઉંઘ જોઈએ તેની કુદરતી નથી, પણ

અરીશુ જેવા પદાર્થો આપવાથી તે ઉંઘે છે એવો વહેમ માતાને આવે તો તેણે ઉંઘનાં ચિન્હોની બરાબર સંભાળપૂર્વક તપાસ રાખવી. તે ચિન્હો નીચે મુજબ છે.

ભર સુરતીવાળી ઉંઘ—બાળકને ઉંઘમાંથી ઉઠાડવામાં આવે તોપણ તે તરત પાછું ઉંઘી જાય છે. હમેશાં યાદ રાખવું જોઈએ કે ચાર મહીનાની અંદરનું બાળક એકી વખતે ચારથી સાડાચાર કલાક કરતાં વધારે, સાધારણ રીતે, ઉંઘતું નથી. ઉંઘમાં શ્વાસોશ્વાસ અનિયમિત હોય છે, અને કોઈ કોઈ વખત તો તે ભાગ્યેજ શ્વાસ લેતું જણાય છે.

ઉંઘમાંથી ઉડ્યા પછી તે બાળક ખોરાક લેવાને આતુર હોતું નથી.

આંખોની કીકી સંકોચાયત્તી હોય છે.

ઉંઘમાં તેનો ચહેરો સાધારણ રીતે ફીકકો પડી જાય છે.

જ્યારે કેશી વસાણાં ટુંક વખતમાં થોડા પ્રમાણમાં આપવામાં આવ્યાં હોય ત્યારે, બાળકની પાચનશક્તિમાં, ખૂબ પડે છે તથા ઝાડો સખત અને મટોડીના રંગ જેવો થાય છે. અને એ અસરો માલમ પડ્યા પછી શરીરમાં ફિકાશ, નખખાઈ અને સાધારણ રીતે ફિણુતાનાં ચિન્હો માલમ પડે છે.

ઉજાગરાતું કારણ—દાંત આવવાથી થતી પીડાને લીધે અથવા પેટમાં કરમ થવાને લીધે બાળકને ઘણી વખત ઉંઘ આવતી

નથી. તોપણ ઘણી વારંવાર યોગ્ગી હવા કમી મળવાને લીધે અથવા
કસરત યોગી આપવાને લીધે અથવા ખોરાક આપવામાં
થતી ભુલોને લીધે પણ બાળકને ઉઝગરા થાય છે.
બાળકને જેમ બંને તેમ વધારે ખુલ્લી જગ્યામાં લઈ જવું જોઈએ.
ત્રણ મહીનાની ઉંમરે બાળકને કમીમાં કમી દીવસમાં જે વખત
એટલે સવારે ઉનાળામાં સાડા છ વાગે અને શિયાળામાં સાત વાગે,
અને સાંજે પાંચ વાગા પછી એમ બહાર ફરવા લઈ જવું જોઈએ.
તોપણ એક નિયમ તરીકે હોંદુસ્થાનમાં નાનાં બાળકને દીવસના
ત્રણ કલાકથી વધારે બહાર ખુલ્લામાં રાખવું સહીસલામત નથી.

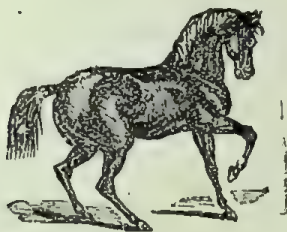
બાળક એક વરસનું થાય ત્યાં સુધી તેની ખુશી પડે ત્યારે
તેને ઉંઘવા દેવું; અને એવી રીતે કુમળું બાળક કુદરતી રીતે સારી
ઉંઘ લેતું હોય ત્યારે તેને ઉંઘમાંથી ઉઠાડવું એ મોટામાં મોટી
ભુલ છે.

રડવું—ભુખને લીધે બાળક રડે છે, તેના કરતાં અયોગ્ય
ખોરાક આપવાથી, અગર વધારે ખોરાક આપવાથી થતા અપચાને
લીધે તે વધારે વારંવાર રડે છે. અને જો કે તેમને સ્તન અગર
શીશી આપીને થોડો વખત સુધી રડતાં શાંત પાડી શકાય છે,
તોપણ થોડીવાર પછી તેઓ આગળ કરતાં ઘણીજ ખરાબ રીતે
વધારે ને વધારે રડે છે. વળી એ શિવાય બાળકનાં રડવાનાં બીજાં
ઘણાં કારણો છે, જેવાં કે તરસ, બીક, અને ખાસ કરીને હોંદુસ્થા-
નમાં સખત અજવાળાંથી થતી ખજવાળ. વળી બાળકનું એકાએક
રડી ઉઠવાનું કારણ તેનાં ફરાક સખત પડતાં હોવાથી અથવા બીનાં

હોવાથી, અગર પીન નડવાથી, અથવા ચાંચડ, મચ્છર અથવા બીજા
જાંતુઓને લીધે થતી બેચેની હોય છે.

અપચો અને પેટમાં થતી ચુંકને લીધે બાળક મોટેથી રડે છે,
અને તેની સાથે તેને ઉઘટી થાય છે, પેટમાંથી પવન છુટે છે અને
બાળકને વેદના થઇ પોતાનાં નાના પગો પછાડે છે અને ખેંચાય છે.

છાતીમાં સોજો થવાથી બાળકનું રડવું ટુંકું અને ગુંગળાયા
જેવું હોય છે; કેમકે છાતીમાં થતી ગભરામણથી તેને રડવું આવે છે.
તેથી બાળક કેવી રીતે રડે છે તેનાપર બરાબર ધ્યાન રાખી તપાસી
જોવાની ખાસ જરૂર છે. કેમકે તે ઉપરથી તેનો સારામાંસારો શો
ઉપાય કરવો તે સુઝે છે.



પ્રકરણ દસમું.

બાળકની સંભાળ.

સારી ઇંગ્રેજ દાઘઓથી ઉતરતે નંબરે દેશી દાઘઓ હોય છે, અને તેમાંની જેઓએ યુરોપીઅન શાળાઓમાં કેળવણી લીધી છે તેઓ સાધારણ આયાઓ કરતાં ઘણી સારી ચાકરી બગવે છે. તોપણ હીંદુસ્થાનના ઘણા ખરા ઇંગ્રેજ લોકોનાં ઘરોમાં આયાઓજ દાઈતું કામ કરે છે, અને તેથી કરીને માતાઓ આ બાબતમાં આયાને બરાબર સૂચના આપી શકે તે હેતુથી થોડાંજેક નિયમો આ સ્થળે આપીશું તો તે અયોગ્ય ગણાશે નહીં.

બાળક જ્યારે સવારમાં સાડા પાંચથી છ વાગાના સુમારે ઉંઘમાંથી ઉઠે, ત્યારે આયાનું પહેલું કામ તેને ઝાળીમાંથી બહાર કાઢી તેને ઝાડે ફરવા બેસાડવું. બાળક સહેજ મોટું થયા પછી તેને નવડાવવાનું, અને ત્યાર પછી ઉપર સૂચના આપ્યા મુજબ બતાવેલા મેકીન્સક્રુડના મિશ્ર ખોરાકનું પહેલું ખાણું શીશી વતે આપવાનું તેનું બીજું કામ છે. જે રાત્રે બાળકને છુટથી પૂષ્કળ પરસેવો આવ્યો હોય તો તેને નવડાવતાં પહેલું નરમ દુધાલથી તેની તમામ ચામડી સંભાળપૂર્વક ધસવી, અને તેમ કરતી વખતે તેના પર સખત પવનના સપાટા ન આવે તેની સંભાળ

રાખવી. બાળકની ચામડી ઘણી નામ્લક છે, અને પૂખ્ત ઉમ્મરના માણસ કરતાં તેની ચામડી ઉપર ઉષ્ણમાનના વિકારો જલદીથી અસર કરી શકે એમ છે. તેથી કરીને ફેરનહાંછટ થરમામિટરની ૯૦ ડીગ્રી જેટલાં ગરમ પાણીથી તેની ચામડીને જલદીથી ધોવી.

જે સામુ નવડાવવામાં વાપરો તે સારી જાતનો હોવો જોઈએ. તેમાં કૃત્રિમ રંગ કે વાસ હોવાં ન જોઈએ. કેમકે ન્હાતી વખતે વાપરવાના સામુમાં રંગ અને વાસ જે આટલી બધી છુટથી વારં-વાર વાપરવામાં આવે છે તે ફક્ત તે સામુમાં વાપરેલી હલકી ચીજો એકદમ જણાઈ ન આવે તેટલા માટે છે. આ રંગ તથા વાસ માટે જે ચીજો સામુમાં નાંખવામાં આવે છે તેથી સામુના ગુણમાં કદી વધારો થતો નથી, પણ તેથી ઉલટું તે ચીજો નામ્લક ચામડીમાં ખજવાળ ઉત્તર કરે છે. નવડાવ્યા પછી બાળકની ચામડી નરમ દુવાલથી સંભાળથી લુછી નાંખવી, અને હાથની ખગલોની ઘડીમાં, જાંગના સાંધામાં તથા ઢગરાંપર નરમ રૂ વતે સારો પાઉડર થોડો એક ભભરાવવો. જ્યારે બાળકને દીવસમાં બે વખત નવડાવવામાં આવે છે ત્યારે આખા શરીરપર સામુ ચોળવાની જરૂર નથી. બધીજ વખતે આયાએ સામુ કરકસરથી વાપરવો, પણ દુવાલનો ઉપયોગ કરવામાં કસર કરવી નહીં.

હાથના તથા પગના નખો ઉપર પણ ધ્યાન આપવું. તે સીધા કાપવા, પણ બાળુ તરફથી આડા કાપવા નહીં; કેમકે તેમ કરવાથી નેયું પાકવાનો સંભવ છે.

કાનોની સંભાળ — નવાં જન્મેલાં બાળકનાં કાનોની બાબતમાં સંભાળપૂર્વક ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. બાળક છથી સાત વર્ષ સુધીનું થાય ત્યાંસુધી તેનાપર જેવી સંભાળ રાખી હોય તેના પ્ર-માણુમાં તે બાળકનાં કાન મોટપણે નાના અને સારા ધાટના થશે, અથવા જડા અને આગળ નીકળી આવે એવા થશે. બાળક ઉંઘતું હોય ત્યારે ગમેતેમ થાય તોપણ તેના કાનની કચ્ચલી વળવા દેવી નહીં. અને જો તેના કાન આગળ નીકળી આવવાનાં ચિન્હો જણાય તો રાત્રે તેને માથે નરમ મજલીનની ટોપી પહેરાવી બાંધી મુકવી. બાળક જેમ જેમ મોટું થતું જાય તેમ તેમ જો તેના કાન, માથાં કરતાં આગળ નીકળી આવતા જણાય, તો તેને નરમ હાથે વારંવાર ચોળવા, અને રાતની ટોપીનો ઉપયોગ કરવો, તેમજ તેના કાન પાછળ વળે એમ વાળવા.

માથાંની ચામડીની સંભાળ — જ્યારે બાળક ઘણું નાનું હોય ત્યારે તેનું માથું દરરોજ થોડા સામુશ્રી ધોતું; પણ તેનાં માથાંપરના નીમાળા એટલા બધા લાંબા વધ્યા હોય કે તેને ધોવાથી સરદી લાગવાનો ભય રહે ત્યારે અઠવાડિયામાં એક વખત તે બાળક ના વાળ તથા માથાંની ચામડીને ચોળીને મસળવાં.

બાળકને બહાર હવા ખાવા લઈ જતાં પહેલાં આયાએ ઓરડાની તમામ બારીઓ ઉઘાડવી. તમામ સાદીઓ, ચાદરો અને ઓઢવાની સાલ વીગેરેને હવામાં સુકવવા નાંખવાં, અને ચપટી ટંકણ ખાર ભેળીને ગાજેત્રાં પાણીમાં ખોરાક આપવાની શીશી તથા ટોટી મુકી રાખવાં. હાંદુસ્થાનનાં ઘણાખરા ભાગોમાં સવારના સાડા છ

અથવા સાત વાગે બાળકને બહાર ફરવા લઈ જવા માટે તૈયાર કરવું જોઈએ.

આસરે આઠ સાડાઆઠ વાગે બાળક ફરીને પાછું આવે ત્યારે તેને આપવાના બીજી વખતના ખોરાકની શીશી તેની માતાએ તૈયાર કરવી, અથવા જો બીજી આવા રાખેલી હોય તો તેણે એ કામ કરવું.

ખોરાક આપવાની શીશી—કૃત્રિમ ખોરાકથી બાળક તંદુરસ્ત રહી સારીરીતે ઉછરે તેટલા માટે તેને ખોરાક યોગ્ય રીતીએ આપવો જોઈએ એ ધ્યાન મહત્વનું છે, અને તેથી કરીને યોગ્ય શીશી પસંદ કરવામાં ધ્યાન સંભાળ લેવાની જરૂર છે. શીશીનો આકાર એવો હોવો જોઈએ કે તેથી શીશી ઝડપથી, સહેલાઈથી અને સંપૂર્ણરીતે સાફ થઈ શકે. આ કારણને લીધે મેક્સીનની શીશી વાપરવાની ભલામણ કરવામાં આવેછે કેમકે ઉપર લખેલી તમામ જરૂરીઆતો તે સંપૂર્ણરીતે પૂરી પાડે છે. એટલુંજ નહીં, પણ તે વધારે મજબુત હોય, ગમેતેમ કઢંગી રીતે વપરાય તોપણ ધણી ટકાઉ છે. વળી જુદી જુદી ઉમ્મરનાં છોકરાંઓને ખોરાકનો ખરેખર ફેટલો જયો આપવો તે બતાવવા માટે તેનાપર આંકા પાડવામાં આવેલા હોય છે.

બાળકને ખોરાક આપ્યા પછી દરેક વખત શીશી તથા ટોટીને એકદમ ઘોષ નાંખી સંપૂર્ણરીતે સાફ કરવી. અને પછી તેમનો ફરી ખપ પડે ત્યાં સુધી થોડો ટંકણખાર પીગળાવીને રાખેલાં ઠંડા પાણીમાં તે બોળી મુકવાં. જુવાન માતાઓને વપરાસમાં બે શીશીઓ રાખવાથી વધારે સવડ પડશે, જેમાંની એક વપરાતી હોય ત્યારે બીજી પાણીમાં બોળેલી રહેવી જોઈએ. શીશી તથા ટોટી બન્નેને

ધણી ચોકસીથી સાફ રાખવી જોઈએ. આ સુચનાપર પુરું ધ્યાન ન આપવાથી વારંવાર બાળકને અતિસાર તથા બીજી વધારે ગંભીર માંદગી થવાનો સંભવ છે.

કૃત્રિમ ખોરાકથી ઉછેરાતાં છોકરાંઓની બાબતમાં નીચે મુજબના નિયમો બરાબર પાળવા જોઈએ.

૧. શીશીમાંનો ખોરાક પુરો થાય કે તરત તે બાળક પાસેથી ખસેડી લેવી જોવી જોઈએ.

૨. જો બાળક શીશીમાંનો ખોરાક પુરો પીછ ન જતું હોય તોપણ તેની પાસેથી શીશી એકદમ ખસેડી લેવી. બીન અનુભવી માતાઓ તથા આયાઓનું વલણ વારંવાર બાળકને હૃદયી ઉપરાંત ખોરાક આપવા તરફ હોય છે; તેથી એવી ભુલ ન કરવામાં જીવાન માતાઓએ સંભાળ રાખવી જોઈએ.

૩. ખોરાક આપી રહ્યા પછી શીશીમાં થોડો ઘણો ખોરાક બાકી રહે તોપણ તે ફેંકી દેવો; પણ તેને ત્યારપછીના બીજી વખતના આપવાના ખોરાકમાં કદી ભેળવો નહીં.

સવારે આસરે આઠ સાડાઆઠ વાગે આયા બાળકને બહાર હવા ખવડાવીને પાછી આવે ત્યારે બાળકને ઝાડે ફરાવવું અને પછી ખવડાવવું.

નાસ્તા પછી બાળકનું પેટ બરાબર સાફ થાય એમ ઝાડે ફરાવવું. બાળક બેચેન રહેતું હોય અને જો રમકડાં વીગેરેથી રીઝાતું હોય તો તેને રમવા માટે રમકડાં, ચિત્રોની ચોપડી વીગેરે આપવાં.

સવારની ઉંઘ—અપોરના અગીઆર આરવાગે બાળકના તમામ કપડાં કાઢી નાંખવાં; અને જે ત્રણ કલાક સુધી અપોરની ઉંઘ લઈ શકે તે સારૂ તેને કાળા પડદાથી અંધારાવાળા કરેલા ઓરડામાં સુવડાવવું. બાળક ચાર વર્ષનું થાય ત્યાંસુધી એવી ઉંઘ બાળક જેમ વધારે લે તેમ કરવું; અને તેજ પ્રમાણે બાળક પાંચ વર્ષનું થાય ત્યાંસુધી ચાતુ રાખવાથી ફાયદો છે. બાળક ઉંઘમાંથી ઉઠે ત્યારપછી તેને કપડાં પહેરાવી આસરે એક દોઢ વાગે ખોરાક આપવો; અને ત્યાર પછી સાડાચાર પાંચ વાગે ફરી ખોરાક આપવો. ત્યારપછી બે બાળક બહાર ફરવા જવા જેવું મોટું થયું હોય તો તેને કપડાં પહેરાવી આસરે એક કલાક સુધી બહાર ફરવા લઈ જવું.

બાળક સુષ્ણ જાય તે પહેલાં રાત્રે સાત વાગે તેને રાતનો ખોરાક આપવો. ઘણી જુવાન ઇંગ્રેજ માતાઓને એવો ભુલભરેલો મત છે કે ઇંગ્લાંડની માફક હીંદુસ્થાનમાં પણ છોકરાંઓને વહેલાં સુવડાવી દેવાં; પણ દીવસના તાપના વખતમાં છોકરાં જે ત્રણ કલાક ઉંઘ લેછે તેથી રાત્રે વધારે ઉંઘતા નથી એ વાત તેઓ ભૂલી જાય છે. હીંદુસ્થાનના ઘણા ભાગોમાં છોકરાં સાંજના પાંચ વાગી ગયા પછીજ બહાર ફરવા જઈ શકે છે. અને જેમ જેમ તેમની ઉંમર વધતી જાય તેમતેમ તેમનો બહાર ફરવાનો વખત વધારતા જઈ તેમને સાડાછથી સાત વાગા સુધી બહાર ફરવા દેવાની ઘણીજ જરૂર છે. જોકે હીંદુસ્થાનની જુદીજુદી જગ્યાઓમાં ઉપર બતાવેલા કલાકોમાં ફેરફાર કરવાની જરૂર પડશે, તોપણ હીંદુસ્થાનમાં ઘણુંખર કામેકામ તે લાગુ પાડી શકાશે.

જ્યારે બાળકને સુવડાવ્યું હોય, ત્યારે તેના કામળા, સાદી. ચા-
દરો વિગેરે સ્વચ્છ, ધોયલાં, અને તદ્દન સુકાં છે તે બાળક કાળજી
રાખવાની જરૂર છે. ઘણી અતુભવી ઇંગ્લેન્ડ માતાઓએ બાળકને
જમીનપર સાદીપર સુવડાવવાની રીત કાઢી છે તે ઘણી સારી છે. આ
રીતનો મોટો ફાયદો એ છે કે ધરના ગમે તે ભાગમાં કંડક વધારે હોય ત્યાં
બાળકને સુવડાવી શકાય છે. બાળક ઉંઘતું હોય ત્યારે હલકી મચ્છ-
રદાની વાપરી મચ્છર વિગેરેથી હુમેશાં તેનો બચાવ કરવો જો-
ઈએ. આ મચ્છરદાનીઓ કંઈક થાળીના ઢાંકણ જેવા આકારની
હોય છે, અને હલકી નેતર તથા ગાજની બનાવી શકાય છે. તેથી
ફાયદો એ છે કે બાળકનું રક્ષણ થાય છે એટલું જ નહીં, પણ હવાના
સારીરીતે આવજા થવામાં કંઈ અડચણ પડતી નથી.

તાજી હવા અને કસરતની અગત્યતા — કુંભળાં બાળકને
તાજી હવા તથા કસરતની જરૂર છે. હીંદુસ્થાનના ઘણાખરા ભાગોમાં
બાળક એ અડવાડીઆનું થયા પછી તેને કપડાં પહેરાવી બહાર હવા
અવડાવવા મોકલવામાં આવે છે. આયાઓ એક ઠેકાણે ખેડાને બીજા
લોકો સાથે વાતચીતમાં વખત ન ગાળે, પણ બાળકને હાથમાંનેહા-
થમાં રાખી આમતેમ ફેરવ્યા કરે તે બાળક ખાસ ધ્યાન આપવું;
કેમકે આયાના ફરવાથી બાળકના અવયવોને વખતોવખત જે ગતિ
પહોંચે છે તેથી તેનાં શરીરને જરૂરની કસરત મળે છે. ધરમાં પણ
બાળક જાગતું હોય, ત્યારે પણ તેને હાથમાં લઈને આમતેમ ફેરવું
અને એક હાથપરથી બીજા હાથપર વારંવાર લેવું; કેમકે તેમ કરવાથી
બાળકનું શરીર ધીમેધીમે આમતેમ હાલે છે, અને તેથી તેનાં

શરીરની વૃદ્ધિમાં તથા તેની અંદરની ઇંદ્રિયોની તંદુરસ્તીમાં ફાયદો થાય છે.

નસકોરાંનો ઉપયોગ—જેમ અને તેમ નસકોરાં વાટે શ્વાસ લેવાની બાળકને ટેવ પાડવી. કેમકે બાળક મોઢાંથી શ્વાસ લે છે તે ટેવ બંધ પાડવા માટે મોઢું બંધ કરાવી નસકોરાં વાટે શ્વાસ લેવાની ટેવ પાડવી.

જ્યારે બાળકને બહાર ફરવા લઇ જવામાં આવે છે, ત્યારે સૂર્યના સીધા તાપથી તેનો બચાવ કરવો જોઈએ; અને તેથી તે સુરજનો તાપ અટકાવનારી ટોપી પહેરવું થાય કે તરત તે ટોપી તેને પહેરાવવી આયા છોકરાંને ક્યાં ફરવા લઇ જાય છે તેની માતાએ બરાબર તપાસ રાખવી, અને આ બાબતમાં જે જે સૂચનાઓ પોતે આપાને આપી હોય તેનો બરાબર અમલ થાય છે કે કેમ તેની માતાએ ખાત્રી કરવી જોઈએ.

નિયમસર રહેવાની ટેવોની અગત્યતા—બાળકોની માનવજાતમાં નિયમસર રહેવાની ટેવ ઘણીજ જરૂરની છે. દરરોજ નીમેલું કામ ઘડીબાળના કાંટાની માફક નિયમસર નીમેલે વખતે થવું જ જોઈએ. એવું પરિણામ એ થશે કે તેથી તે બાળક પણ ધીમેધીમે નિયમસર રહેવાની ટેવ શીખશે. દરરોજ નીમેલે વખતેજ બાળકને નવડાવવું તથા ખોરાક આપવો. દરરોજ સવારે ને રાત્રે નીમેલે વખતેજ તેને સુવડાવવું. દરરોજ નીમેલે વખતેજ તેને દસ્ત કરાવવા. થોડા થોડા વખતને અંતરે બાળકને નાનપણથીજ નિયમસર વખતે દસ્ત

કરવાની ટેવ પાડવી, અને આ બાબતમાં હમેશ નિયમસર રહેવાની ટેવ પાડવાથી તે બાળકની તંદુરસ્તી તથા ભલાં ઉપર ઘણીજ સારી અસર થાય છે. બાળક નવ દસ મહીનાનું થાય પછી તેને ખરાબર કેળવ્યું હોય તો, દસ્ત કરવાનું થાય ત્યારે તેને સ્વલ્પપર બેસાડી દસ્ત થતાં સુધી તે ચોભી રહેશે. અને પથારીમાં અગર કપડાંમાં ઝાડો પીસાળ કરી ભીનાં કરશે નહીં, નાનપણમાં ખરાબ તંદુરસ્તીના બે મૂખ્ય કારણો ઝાડાની કબજીઅત અને અતિસાર છે. ઝાડાની કબજીઅત, ખોરાક ખરાબર પાચન કરવાની અશક્તિને લીધે વારંવાર થાય છે. અને ઘણી વખત બાળકને નિયમસર વર્તવવામાં આયાની થતી બેદરકારીને લીધે પણ તે થાય છે.

ચાલતાં શીખવવા વિષે—બાળક પહેલવહેલું ચાલતાં શીખતું હોય ત્યારે તે ઘણી લાંબીવાર સુધી ઉભું ન રહે, તેમજ ચાલવાથી તે થાકી ન જાય તેની કાળજી રાખવી. જો બાળકને એમનેએમ રહેવા દેવામાં આવે તો તે થોડીવાર ઉભું રહી, થાકી જાય ત્યારે પોતાની મેજે બેસી જશે, અથવા પેટ ઘસીને આમતેમ ચાલશે. આ કારણથી તેને ઉભા રહેવા માટે અગર ચાલવા માટે ઉત્તેજન આપવું નહીં. પણ તે પોતાની મેજે ઉભું થવાનો યત્ન કરે તેનાપર દેખરેખ રાખી તેને ચલાવવું. બાળકના પગ મજબુત થતાં પહેલાં તેને ઘણીવાર ઉભું રાખવાથી તેના પગ રાંટા થઈ જાય છે અથવા તેનાં ઢીંચણ એક બીજાં સાથે અથડાતાં થઈ જાય છે.

જ્યારે તેને બહાર ફરવા લઈ જવામાં આવે ત્યારે થોડો વખત

તેને હાથગાડીમાં બેસાડી ફેરવવું, અને થોડે થોડે અંતરે તેને ચાલવા દેવું. તેના તાકાદ ઉપરાંતની બારે ચીજો બાળકને ઉંચકવા દેવી નહીં.

બાળક કોઈ મોટા માણસનો હાથ પકડીને ચાલતું હોય ત્યારે બાળકનો હાથ પુરેપુરો લાંબો રહેવો ન જોઈએ. બાળકનો હાથ તેના ખભાથી ઉંચો રહે નહીં તે બાબત તે મોટા માણસે ધ્યાન આપવું. એવી વખતે બાળકનો હાથ પોતાના ખભાથી નીચે રહે તેમ સારું. દારનાર માણસે પોતાનો હાથ બાળકને આપવો, પણ ટેકા તરિકે બાળકને તેનો ઉપયોગ કરવા દેવો, અને બાળકનો હાથ ખેંચવો નહીં. ચાલવામાં બાળકની ખુશી અને શક્તી મુજબ જલદીથી અથવા ધીમે ધીમે ચાલવા દેવું.

કુમળાં બાળકના હાથ પકડી તેને કદી ઉંચકવું નહીં, બાળકના હાથ તેના શરીરપર કાબની નીચે દરેક બાજુએ અફેકો એમ રાખી તેને ધીમેથી પણ મજબુતરીતે પકડીને ઉંચકવું. આપાએ વારાફરતી પોતાના જમણા અને ડાબા હાથપર બાળકને લઈ આમ તેમ ફેરવું.

પ્રકરણ અગીઆરમું.

દાંત આવવા વિષે.

દાંત આવતી વખતે લેવાની સંભાળ—હીંદુસ્થાનમાં બાળકને દાંત આવવાનો વખત તેને તથા તેની માતા બંનેને માટે ચિંતા ઉપજાવનારો થઈ પડે છે. અને દાંત આવતી વખતે જે ગુંચવણી ઉભી થાય છે તેથી કેટલીએક વખત શરીરમાં સખત બિગાડ થઈ આવે છે. દાંત આવતી વખતે જે બિગાડ શરીરમાં વારંવાર થાય છે તે કાંઈ શરીરની વૃદ્ધિની આ સંપૂર્ણ કુદરતી રીતને લીધે થતાં નથી, પણ બાળકની એ ઉમ્મરે શરીરમાં થતી વ્યવસ્થાઓની અસ્થિર હાલતને લીધે પણ થાય છે. બાળકની ઉછેર અને વૃદ્ધિમાં આ ઘણો આલાકીનો સમય ગણાય છે, કેમકે સાધારણ નાના બિગાડ, જેથી બીજો વખતે વધારે સ્થિર સંજોગોમાં બાળક પર બીલકુલ અસર થતી નથી તેવા બિગાડથી દાંત આવતી વખતે બાળકની તંદુરસ્તી પર વારંવાર નુકસાન થવાનો સંભવ રહે છે. દાંત આવતી વખતની બાળકની આવી અસ્થિર સ્થિતિને લીધે તેનાં શરીરમાં એવા બિગાડ સહેલાઈથી દાખલ થઈ શકે છે. તેથી ગરમ દેશોમાં બાળકની માવજતના સંબંધમાં સૌથી વધારે કાળજી રાખવાની જરૂર છે. ખરે જોતાં બાળકની માવજતની બાબતોમાં આ દાંત આવવાનો

વખત બાળકની જીંદગીમાં ઘણાજ કટાકટીનો વખત મળી શકાય.

બાળકને કંઈ ઉમ્મરે પહેલો દાંત ઉગે છે, તેનો દરેક બાળકને માટે સાધારણ નિયમ નથી. ઘણાંખરાં બાળકોને ચોથાથી છઠ્ઠા મહીના સુધીમાં દાંત પુટવા શરૂ થાય છે. કેટલાંએક મજબુત અને જલદીથી વધતાં બાળકોને ત્રીજા મહીનાથી દાંત પુટવા માંડે છે, અને કેટલાંએક નબળાં બાંધાનાં બાળકોને અગીઆરમા કે બારમા મહીનામાં દાંત પુટવાં શરૂ થાય છે. તેથી દાંત પુટતી વખતે તંદુરસ્તીમાં પડતી ખલેલ તથા તેને અંગે થતા બિગાડની બાબતમાં ખાસ ધ્યાન આપી સંભાળ લેવાની જરૂર છે; કેમકે વિઘ્નાયત કરતાં હીંદુસ્થાનમાં દાંત વધારે જલદીથી આવે છે અને તેથી થતી પીડા પણ ઓછી થાય છે.

સાધારણરીતે દાંત આવતી વખતે બાળક ચીઢીકું થાય છે, નિયમસર વખતે ખોરાક લેતું નથી, અને રાત્રે તેને તાવ આવે છે; તેથી બીનઅનુભવી જુવાન માતા કેટલીક વખત એમ ધારે છે કે બાળક ઘણું માંદું પડવાની તૈયારીમાં છે. પણ સાધારણ નિયમ એવો છે કે દાંત આવી રહ્યા કે એ તમામ ચિન્હો જતાં રહે છે.

અઠી વરસની ઉમ્મરે સાધારણ નિયમ પ્રમાણે, બાળકને દાંતોનો પહેલો પુરો સટ ઉગી રહે છે. એ દાંતોને વીસ દુધીઆ દાંત

કહેવામાં આવે છે. દરેક જડામાં એ દાંતો નીચેના અનુક્રમે હમેશાં ઉગે છે:—

૨	આગલા કાપવાના દાંતો	છઠે	મહીને.
૨	બાજુના કાપવાના દાંતો	નવમે	"
૨	પહેલી દાંતો	બારમે	"
૨	રાક્ષી દાંતો	અઠારમે	"
૨	બીજી દાંતો	ચોવીસમે	"

એ દાંતો પૈકી નીચલાં જડામાંનાં દાંત પહેલા ઉગે છે, અને તે દાંતને સંબંધ કરતાં ઉપલા જડામાંનો દાંત તેની પછી ઉગે છે. બાળકને જે દાંતો કુટવામાં ઘણીજ મહેનત અને મુશ્કેલી પડે છે તે બીજી દાંતો છે, અને તે લગભગ બીજા વરસની આખેરીએ હમેશાં ઉગે છે.

બીજો સટ, અથવા જાથુનાં દાંત બાળકને છઠ્ઠે વરસે કુટવા માંડે છે.

પહેલી દાંતો	પાંચથી	સાતમે	વરસે,
આગલા કાપવાના દાંતો	સાતમાથી	આઠમા	"
બાજુના કાપવાનાં દાંતો	આઠમાથી	નવમા	"
પહેલા બે અણીવાળા દાંતો	નવમાથી	દસમા	"
બીજા બે અણીવાળા દાંતો	દસમાથી	અગીઆરમા	"
રાક્ષી દાંતો	અગીઆરમાથી	બારમા	"
બીજી દાંતો	બારમાથી	તેરમા	"
ત્રીજી દાંતો	સત્તરમાથી	એકવીસમા	"

બાળકને દાંત આવતા હોય તે પહેલાં કેટલાંએક અઠવા-
ડીઆંથી બાળકનાં મોંમાંથી લાળ ટપકે છે, તેની આંખમાંથી
પાણી નીકળે છે, અને તેને તરસ લાગે છે, તેમજ તેને અનિસાર,
ઉધરસ, અને કેટલીક વખત તાવ પણ આવે છે. જ્યારે દાંત ઉપરા-
ચાપરી ઉતાવળથી આવવા માંડે છે ત્યારે બાળકપર ઘણી ભારે
અસર થાય છે, અને કેટલીક વખત તેને આંકડી આવી ઉલટી
આવે છે, તથા બાંકું જીએ છે, અથવા કાનનું દરદ તથા ઘણા
રૂપમાં આમડીપર અળાપનો થાય છે.

આમાંનાં ઘણા ચિન્હો તો દાંત આવતી વખતે થતી જળરી
એળ તથા ગરમીથી થાય છે, અને જો તે ચિન્હો સખત હોય તો
દાંતરની તે બાળકમાં સલાહ લેવી.

દાંત આવતી વખતે બાળકને લાળ પડે છે એ સારું ચિન્હ
છે, અને સાધારણ નિયમ તરીકે જેમ જેમ ને લાળ વધારે ટપકે
છે, તેમ તેમ દાંત પુટવામાં બાળકને ખજવાળ તથા દરદ વધારે
ઓછાં થાય છે.

તાજી હવા અને કસરત બાળકને જોઈતાં પ્રમાણમાં આપવાની
વધુ કાળજી રાખવાની જરૂર છે. રાત્રે ગરમ પાણીએ બાળકને
નવડાવવું, તેનું માથું સ્વચ્છ અને ઠંડું રાખવું, અને બાળકને પુરતો
ચોખ્ખો ખોરાક મળે તે માટે તેનો ખોરાક તૈયાર કરવા ઉપર, તથા તે
આપવાના વખતપર ખાસ ધ્યાન આપવું. આ આરોગ્યતા સંરક્ષણના
ઉપાયો બરાબર લેવાથી દાંત આવવાના સમયે બાળકને ઘણી પીડા
થતી નથી, અને તેથી માતાની કાળજી ઓછી થાય છે.

અવડાવ્યા પછી બાળકને માંદગી થતી હોય તો દુધ ને ચુનાના ચાણીથી પાતળું કરવું, અથવા તો દરેક વખત ખોરાક આપતી વખતે શીશીમાં (Bicarbonate of Potash) વાઈ કાર્બોનેટ ઑફ પોટાશ નામના ખારની એક ચપટી ભરીને નાંખવી.

ઝાડો સાફ આવે છે કે કેમ તેપર ધ્યાન આપવું, અને પ્રવાહી વિલાતી મીઠું (Magnesia) બાળકને વખતો વખત થોડું આપી નિયમસર ઝાડો થાય એમ કરવું. દાંત આવતી વખતે બાળકને ઉધરસ થાય, તો દીવસમાં બેથી ત્રણ વખત એક તાંત્રી ચાની ચમચીપુર ગ્લીસરાઇન (Glycerine) બાળકને આપવું. કેટલીક વખતે ઉધરસની સાથે પેટની સખત કબજાઆત થાય છે, અને તેમ થાય તો દાવેદનાં ઇમલ્ઝન (EMULSION) ના ભાગો બાળકને આપવા.

બાળકને આંકડી આવતી માલમ પડે તો તે ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવું, કેમકે બચપણની આંકડીથી ઘણી વારંવાર જ્ઞાનતંતુના નિયમ વિરુદ્ધતા સંજોગો ઉત્પન્ન થાય છે; અને તેથી ઉતરતી વયે બાળકને ફેફસ થવાનો ભય રહે છે. ઠંડક કરનારી નરમ રેચક દવાઓ બાળકને તે વખતે આપવી, અને આંકડી બંધ ન પડે તો દાકતરની સલાહ લેવી.

જ્યારે આંકડી પુષ્કળ આવવા માંડે ત્યારે બાળકનાં માથાંપર ઠંડક પાણી રેડવું, અને ફેરનહાછટ ચરમામીટરની ૯૮ ડીગ્રી જેટલા ગરમ પાણીવાળાં ન્હાવાનાં પીપમાં તેને ઉંચકીને બેસાડી દેવું. તે

પીપમાંથી બાળકને લઈ લીધા પછી તેને નરમ ટુવાત્રથી સારીપેટે લુછવું અને ગરમ ધાભળાથી વિંટાળવું, પણ એ તમામ વખત દરમ્યાન તેનું માથું ઠંડું રાખવાની કાળજી રાખવી.

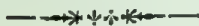
જ્યારે દાંત આવવાથી પીડા થતી હોય અને દાંતના પારા સુજ ગયા હોય ત્યારે પારાને આંગળીથી અડકીએ કે બાળક પાછું હડી જશે, અથવા રડશે. એવી વખતે જેમ અને તેમ જલદીથી દાકતરની સલાહ લેવી અને જરૂર પડે તો પારામાં નસ્તર મુકાવવું. પણ જ્યારે દાંત આવતી વખતનાં ચિન્હો સાધારણ હોય છે ત્યારે બાળકના પારા ઉપર ધીમેધીમે આંગળી ફેરવવાથી બાળકને શાંતિ વળે છે.

દાંત આવવાના સમયમાં માતાએ આયા ઉપર ઘણીજ સંભાળ પૂર્વક દેખરેખ રાખવાની જરૂર છે, અને આયા તે બાળકને કાંઈ કેશી પદાર્થ કે શાંત કરવામાટેનાં વસાણાં આપે નહીં તે બાબત માતાએ આયાને સખત ચેતવણી આપવી. આયાઓ આવી વખતે બાળકને અરીણુ, અરીણુનું મીશ્રણ કે બીજી કેશી વસ્તુ વારંવાર આપે છે, અને એવી ચીજો કોઈપણ રૂપમાં, દાકતરની સલાહ વગર, આયા બાળકને બીજાકુત્ર આપે નહીં તેની સંભાળ પૂર્વક કાળજી રાખવી.

દાંતો બરાબર ખીસી નીકળે તેનાપર દેખરેખ રાખવી એ ઘણું મહત્વનું છે, અને દાંતમાં કાંઈ ખામી માલમ પડે તો દાંતના દાકતરની તે બાબતમાં જેમ અને તેમ જલદીથી મદદ લેવી. નાનપણથીજ નાની નરમ દાંતની પીઝીથી બાળકનાં દાંત દરરોજ સાફ કરવા; અને અઠવાડીયામાં એક વખત દાંત સાર કરવાનાં પ્રવાહી મંજનથી અગર ભુકાથી બાળકનાં દાંત સારીપેટે સાફ કરવા.

પ્રકરણ બારમું.

ગોશિતળા કઢાવવા વિષે.



ગોશિતળા કઢાવવા એટલે બાળક અથવા પૂખ્ત ઉમ્મરના માણસને ગાયના શીતળાના ચેપથી રસી મુકવામાં આવે છે તે. ગાયના શીતળાના નામથી ઓળખાતો રોગ ખાસકરીને ગાયનાં આંચળોપર થાય છે. અને ગોશીતળા કઢાવવાની બાબતમાં જેમણે પ્રથમ એ રીત શોધી કાઢી તેમને માલમ પડ્યું હતું કે જે લોકો એવી શીતળાવાળી ગાયોનું દુધ કાઢવાનું કામ કરતા હતા તેઓ સાધારણ રીતે શીતળાના રોગથી મુક્ત રહેતા હતા. માણસોને ગોશિતળાથી બચાવવા માટે, ગાયના શિતળામાં રહેલા શિયળમાં ઉત્પન્ન થતા રસમાંથી થોડોએક રસ માણસની ચામડીની નીચેના ભાગમાં દાખલ કરવા તરફ જેતુરનું ધ્યાન એ અવલોકનો ઉપરથી દોરાયું; અને તેની શોધમાં તેને માલમ પડ્યું કે ગાયને થતા શીતળા તથા માણસને થતા ગોશીતળાનાં ગુણ તથા અસર એકબીજાથી ઉલટાં છે; અને ગાયના શીતળાનો ચેપ જે માણસના શરીરમાં ચામડીની નીચેના ભાગમાં દાખલ કરવામાં આવે તો માણસનાં શરીરમાંનાં લોહીમાં એવા વિકારો ઉત્પન્ન કરે છે કે તેથી લોહીમાં રહેતા તે રોગના જંતુઓનો નાશ કરીને તેને કાકાચળીઆના રોગની સામે ટક્કર લઇ શકે એવું તથા તેનાથી તેને જરાપણ અસર ન થઇ શકે એવું

બનાવે છે. એમ જણાય છે કે સૈયડ કઢાવવાથી કાંઈ આખી જીદગીમાં તેને ગોશિતળા નજ આવે એમ બનતું નથી, પણ થોડા વરસ પછી ફરી સૈયડ કઢાવવાથી એ ત્રાસદાયક રોગ જીદગીમાં ફરીથી થવા પામતો નથી. ઇંગ્લાંડમાં, અને સાધારણરીતે યુરોપખંડના તમામ દેશોમાં જ્યારે સૈયડ કઢાવેલા માણસને ગોશિતળા આવે છે ત્યારે તેનો જીરસો ધણોજ નરમ હોય છે. ઇંગ્લાંડમાં અને સાધારણરીતે યુરોપખંડમાં આ રોગ એટલો બધો કાષ્ઠમાં આવી ગયો છે કે સૈયડનાં ચાકાંવાળા માણસો ત્યાં ભાગ્યેજ જોવામાં આવે છે. પણ હીંદુસ્થાનમાં અને પૂર્વ તરફના તમામ દેશોમાં, જ્યાં સૈયડ કઢાવવાનાં કામનો પુરો પ્રસાર થયો નથી, ત્યાં આ રોગથી મરણતું પ્રમાણ ઘણું ભારે છે; વળી એમ પણ જણાશે કે દેશીઓની મોટી સંખ્યાના શરીરપર સૈયડના ઊંડાં મોટાં ચાકાં પડેલાં જોવામાં આવે છે.

સૈયડથી ચેપ લાગવાનો સંભવ, ઇંગ્લાંડ કરતાં હીંદુસ્થાનમાં ધણોજ વધારે છે, કેમકે હીંદુસ્થાનના દેશીઓ તથા તમામ કામના હીંદુઓમાં તે ધણોજ પસરી ગયલો છે. તેથી કરીને દરેક ઇંગ્રેજ માતાએ યોગ્ય વખતે આ દુષ્ટ રોગથી પોતાનાં બાળકનો બચાવ કરવાની તજવીજ કરવી. શીતળા કાઢવાનો ખરેખરો પ્રયોગ ધણો સાદો છે, અને જો શીતળા કાઢનાર સાધારણ સાવચેતીઓ રાખે, અને માતા તથા આયા સ્વચ્છતા તથા બાળકની સંભાળ આખતમાં કાળજીથી વર્તે, તો ખરાબ પરિણામ કદી આવશે નહીં. એમ છતાં બાળકની તંદુરસ્તીમાં તેથી સહેજસાજ બિગાડો થાય છે, અને તેથી તે વખતે માતાને કેટલીક ચીંતા રહે છે.

શીતળા કઢાવવાનો અનુકુળ વખત — જુદાજુદા સંજોગો ને લીધે તે બધે એકસરખો હોઈ શકે નહીં; પણ સાધારણ રીતે છ અઠવાડીયાં અને ત્રણ મહીનાની ઉમ્મર વચ્ચે સૈયડ કઢાવવા, હી દુસ્થાનમાં જ્યારે બાળક તંદુરસ્ત હોય ત્યારે જેમ અને તેમ વહેત્રા સૈયડ કઢાવવા સહીસલામત ભરેલું છે; પણ વરસાદની મોસમમાં સૈયડ કઢાવવા નહીં, કેમકે તે વખતે બાળકની તંદુરસ્તીમાં ગુંચવાડો ઉભો થવાનો સંભવ છે.

જ્યારે સૈયડ કઢાવ્યા હોય, ત્યારે ફક્ત સૈયડ કાઢેલા ભાગપર કોઈ જાતની ચેળ આવે નહીં એવી ગોઠવણ કરવી. શિવાય બીજી કોઈ જાતની સંભાળની જરૂર નથી. તે ભાગપર ધસવું નહીં, તેમ ધવડવું નહીં તેમ તેનાપર કચરો ન પડે તેની સંભાળ રાખવી. સૈયડ કઢાવ્યા પછી પહેલા આઠ દીવસ સુધી તો તે ભાગ કોઈ ધવડે નહીં તેનીજ ફક્ત કાળજી રાખવી. સૈયડ કઢાવ્યા પછી બીજે કે ત્રીજે દીવસે સૈયડનાં ટાંકેલા દાણા કંઈક સુજીને સખત થશે. પાંચમે દીવસે એક નાનો ગોળ ફેલ્લો માલમ પડશે, અને તેની કાર ઉપસાઈ આવશે, અને વચ્ચેનાં બાકાં જેવો ભાગ સંકોચાઈ ગયલો જણાશે. આઠમે દીવસે આ ફેલ્લો તેમાં પડે જેવી રસી ભરાઈ લાંબો ફેલાશે, અને તેનો રંગ કંઈક મોતીના જેવો અથવા સહેજ પીળો જણાશે. આઠમાથી દસમા દીવસ સુધીમાં આ ફેલ્લોના હેઠલા ભાગની આસપાસ એક સુજેલું કુંડાળું દેખાશે, અને તે મધ્ય ભાગના ડાઘાની આસપાસ બેથી ત્રણ ધંચ સુધી ફેલાયલું દેખાશે. આસરે દસમે દીવસે, જો બહુ અનુકુળ હશે, તો સોજો ઉતરવા માંડશે, અને તે નાનો ફેલ્લો

ભુરાંગનો થઈ સુકાવા માંડશે, અને છેવટે તેના ભીંગડાં બંધાઈ આશરે એકવીસમે દીવસે ખરી જશે. અને તે જગ્યાએ જાયું જોળ ચાકું પડી રહેશે. જો ઉપર મુજબનાં ચિન્હો સૈયડ કઢાવ્યા પછી ન જણાય, અને જો પાંચમા દીવસ પહેલાં ફેલ્ડો નીકળી આવે, અને સુજેલું કુંડાળું નજ જણાય તો સૈયડ ફરીથી કઢાવવા.

સૈયડ કઢાવ્યા પછી બાળકની માવજત—ફક્ત હાથને દોઢાળતની ખજવાળ આવવા દેવી નહીં તેજ બાળક સૈથી મૂખ્ય સંભાળ આ બાળકમાં લેવાની જરૂર છે. તેનાં બદનની બાંધો ઢીલી રાખવી. તેને પહેરવાનાં બદનની બાંધો સીવણમાંથી ઉકેલી-કાઢી તેને પાટી સીવી લેવી, અને તે બાંધોને હાથપર જેટલી ઢીલી રાખવી હોય તે પ્રમાણે તે પાટી બાંધવી.

સૈયડના ડાઘાની ગરમી નરમ પાડવા માટે ક્લોઝ સપેટો (OXIDE OF ZINC) તથા ટંકણખારના તેજગનો ભુકા સરખે ભાગે લઈ તે વાપરવાથી ઘણો ફાયદો થશે.

જ્યારે ખજવાળ સજ્જડ આવતી હોય, અને દાકતરી સલાહ મળી શકતી ન હોય, ત્યારે ગાળેલાં પાણીમાં થોડો ટંકણખાર પીગળાવીને તેમાં જીરૂનાં નરમ સણના કટકા બોળીને ભીનાં રાખવા, અને તે કટકાઓ એ સૈયડ કઢાવેલા ભાગપર ઢીલા બાંધવા. જ્યારે સૈયડના ડાઘા ઘણાજ સુલુ બાથ અને બાળકને તેથી અતિશય દરદ થતું હોય ત્યારે ગરમ શેક કરવો. પણ શેક કરવાની ખાસ જરૂર હોય તોજ કરવો, અને ભીના પાટા બનતા સુધી બીજાકુલ બાંધવાજ

નહીં; કેમકે તેથી દેહકાનાં મ્હેં નરમ થઇ તે સુકાતા અટકે એવો સંભવ છે.

સૈયડ કઢાવવામાં કેવો ચેપ વાપરવો, એ મહત્વની વાત છે. આ બાબત ઉપર હીંદુસ્થાનમાંની ઘણી જુવાન માતાઓ નાહક ચી-તા રાખે છે. યુરોપના તમામ દેશોમાં વાછરડાના ચેપની રસી બાળકાને સૈયડ કઢવામાં હમેશ મોટે ભાગે વપરાય છે, અને ઇંગ્લાંડમાં તેનો ઉપયોગ ઘણોજ સાધારણ થઇ પડ્યો છે, હીંદુસ્થાનમાં જોકે તેનો ઉપયોગ હવે ઘણો વધી પડ્યો છે. તોપણ તે રસીનો તાજે જયો મેળવવામાં વારંવાર મુશ્કેલી નડે છે. મુંબઈ અને બીજાં મોટાં શહેરોમાં વાછરડાની રસીથીજ સીધીરીતે સૈયડ કઢવામાં આવે છે, પણ બહારગામ એટલે મોટાં શહેરોથી દુરના ભાગમાં સૈયડ કઢવાનો ચેપ ગોરાં બાળકના અથવા દેશી બાળકના સૈયડપરથી સાધારણ રીતે લેવામાં આવે છે. માતાએ સમજવું જોઈએ કે તંદુરસ્ત દેશી બાળકના સૈયડપરથી અગર ગોરાં બાળકપરથી ચેપ લેવાય તોપણ તેમાંથી ગમે તેના ચેપથી કાઢેલા સૈયડ સારા થશે. તંદુરસ્તીના તમામ સવાલની તપાસનું કામ દાકતરનું છે, અને માતાએ સંભાળથી સારો દાકતર પસંદ કર્યો હોય, તો એ બાબતમાં તે દાકતરનાં જ્ઞાન અને હુશીઆરીપર તેણે આધાર રાખવો. એટલું યાદ રાખવું જોઈએ કે કોઇપણ દાકતર ખરાબ તંદુરસ્તીવાળાં બાળકના સૈયડમાંથી કદી ચેપ લઇ તે માતાના બાળકને સૈયડ કાઢશેજ નહીં, તેમ તેવી ભલામણ પણ તે કદી કરશેજ નહીં. માતાએ જે કરવાનું છે તે એટલુંજ કે પોતાના બાળકને સૈયડ કઢાવવા માટે જે બાળકના

શૈયડમાંથી રસી લેવાની હોય તેનાં પૂર્વ ચરિત્રો બનતાં સુધી તમામ બાળકો, અને દાકતરને તેની તમામ ખચર આપવી.

આ પ્રકરણમાં હીંદુસ્થાનમાંનાં ઈંગ્રેજનાં છોકરાંઓને શૈયડ કાઢવાની રીત તથા તેના હેતુ વિષે આપણે વિવેચન કર્યું છે; પણ એક નિયમ તરિક્કે, બધકે તમામ ઈંગ્રેજ માતાઓ સૈયડ કઢાવવાથી થતા ફાયદા સમજે છે, ત્યારે બીજી બાબુએ જોનાં દેશી બાબુઓનો મોટો ભાગ તે ફાયદા સમજતી નથી. ઝનાના મીશન તરફથી આરોગ્યતા સંરક્ષણની બાબતમાં આટલું બધું સાફ કામ થાય છે, તેમજ રાષ્ટ્રીય હીંદુસ્થાનની સભા તરફથી આરોગ્યતાના શિક્ષણ બાબત આટલો બધો સુધારો થયો છે, છતાં આ બાબતમાં થવો જોઈતો વધારો ઘણોજ ધીમો છે, અને તેથી આરોગ્યતા સંરક્ષણ શાસ્ત્રના સાદામાંસાદા નિયમોના ફાયદાઓથી પ્રજાવર્ગના સમૂહને માહિતગાર કરવા માટે હજી ઘણો પ્રયત્ન કરવાનો બાકી છે.



પ્રકરણ તેરમું.

હલકાં દરદો.

અતિસાર—ગરમ દેશોમાં બચપણમાં થતાં હલકાં દરદોમાંનું આ એક ગંભીર દરદ છે; અને જે તે અતિસાર નરમ પ્રકારનો ન હોય, તેમજ બાળકની તંદુરસ્તીમાં વધારે ખિગાડ થયો હોય, તે દાકતરની તે બાબતમાં એકદમ સલાહ લેવી. હીંદુસ્થાન, બ્રહ્મદેશ અને સિલોનમાં બાળકોને જે માંદગીઓ થાય છે તેમાં અતિસાર સૌથી વધારે ભયભરેલો રોગ છે.

અતિસારનાં સાધારણ કારણો—અતિસાર થવાનાં કારણો ઘણાં છે, અને તેથી તેનાં ચિન્હો પણ એકસરખાં હોતાં નથી.

પ્રથમ—સાદો અતિસાર, માદક ન આવે એવો ખોરાક બાળકને આપવાથી થાય છે.

બાળકને ધાવણજ દૂધ આપવામાં આવતું હોય છતાં તેને અતિસાર થાય, તો તેની માતાની તંદુરસ્તી બાબત તપાસ કરી ઉપચાર કરવા.

હીંદુસ્થાનમાં જ્યાં વારંવાર કૃત્રિમ ખોરાકથી બાળકને ઉછેરવામાં આવે છે, ત્યાં નીચેનાં ત્રણ કારણોથી આ દરદો ઉત્પન્ન થતાં જણાશે.

(૧) કાંઈવાળા ખોરાકો વાપરવાથી.

(૨) જે દુધ વાપરવામાં આવતું હોય તેમાંની ખાસિયતોથી.

(૩) ખરાબ જાતની શીશી વાપરવાથી.

પહેલાં છ મહિનામાં તંદુરસ્ત બાળકને સાધારણ રીતે ઐતીહાસિક કલાકમાં એથી ત્રણ ઝાડા થવા જોઈએ. એથી વધારે વખત ઝાડા થાય, તો અતિસાર થવાનો સંભવ છે એમ સમજવું. ઝાડો સોનેરી પીળા રંગનો, અને લગભગ વાસ વગરનો અથવા સહેજ વાસવાળો હોવો જોઈએ. જે બાળક ખોરાક લેતાં આનાકાની કરતું ન હોય, અને તેની તબીયત તંદુરસ્ત દેખાતી હોય તો તેની પાચનક્રિયાની ઇંદ્રિયોની ચાલાકીને અટકાવ કરવો સલાહભરેલું નથી જે ઝાડા ઘણી વારંવાર આવે, તેમજ ખોરાક લીધા પછી તરતજ થતા હોય, અથવા તો પાણીવાળા, ચીકણા અથવા દેખાવમાં લીલા રંગના હોય તો તે બાળકની તબીયતમાં કાંઈક વાંધાભરેલું છે એમ સમજવું. આવાં ચિન્હો જાણવાનાં કારણો શું છે તે શોધી કાઢવા માટે યતન કરવો જોઈએ.

અતિસાર થાય ત્યારે ખોરાકમાં ફેરફાર કરવાની અગત્યના- બાળકને કૃત્રિમ ખોરાકથી ઉછેરવામાં આવતું હોય, અને તે ખોરાકમાં કાંઈવાળો પદાર્થ વપરાતો હોય ત્યારે તે ખોરાક એકદમ બંધ કરવો, અને પાન ૪૫-૪૬ માં આપેલી સૂચના મૂજબ તૈયાર કરેલો મેલીન્સપ્રુડ તેને બદલે આપવો જે બાળકને મેલીન્સપ્રુડના ખોરાકથીજ ઉછેરવામાં આવતું હોય, અને જે તેને અતિસાર થવાનાં ચિન્હો જણાય તો, જ્યારે તે અતિસાર હલકા પ્રકારનો હોય, ત્યારે મેલીન્સપ્રુડનો ખોરાક બનાવવામાં વપરાતાં દુધનું પ્રમાણ ઓછું કરવાની ખાસ જરૂર છે; અને સામાન્ય સૂચનામાં જે પાણી એ ખોરાક બનાવવા માટે વાપરવાનું કહ્યું છે તેને બદલે તેનાથી $\frac{1}{3}$ થી $\frac{1}{2}$ જેટલું ચુનાતું પાણી લેવું.

બકરીનું દુધ વાપરવું નહીં, અને ગાય અથવા ભેસનું દુધ વપરાતું હોય તો તેને બરાબર તપાસીને વાપરવું. જે તે દુધ દહીંના જેવું જણાય તો ખોરાકમાં ભેળવા માટે તે દુધને પાતળું કરવા માટે ચુનાનું પાણી તેમાં રેડવું.

જે દુધ વાપરવામાં આવે છે તેની સ્થિતિની સાથે અતિસારનાં દરદનો એટલો બધો ધાડો સંબંધ છે; તેથી જે અતિસારનાં ગિન્દ માલમ પડે તો જ્યાંથી દુધ લાવવામાં આવતું હોય ત્યાંથી બદલી બીજે ઠેકાણેથી દુધ લાવવાની તજવીજ કરવી. કેટલીક વખતે ખોરાક તૈયાર કરવામાં જે પાણી વપરાય છે તે પણ અતિસારનું કારણ હોય છે, અને ખોરાક બનાવવામાં જે પાણી વાપરવાની રજા આપી શકાય તે આગળથી ઉકાળી ઠંડું પાડેલું હોવું જોઈએ. ફક્ત એકલું ગાજેલું પાણી ખોરાક બનાવવાના કામમાં લેવું નહીં, કેમકે કોઈ પણ પ્રકારનું ગળણું દેશી નોકરોના હાથથી વાપરીને સંતોષકારક પરિણામ લાવવાની આશા રાખી શકાય નહીં.

જે ખોરાક આપવામાં નળીવાળી શીશી વપરાતી હોય, તો તે એકદમ રદ કરવી, અને તેને બદલે મેલીનની શીશી વાપરવી ચાલુ રાખવી.

વધારે સખત અતિસાર થયો હોય, અને બાળકનાં પેટમાં દુધ ટકી શકતું નજ હોય, તો જ્યાંસુધી બાળકના ખોરાકમાંથી દુધને બાતલ કરવામાં ન આવે ત્યાં સુધી જરાપણુ આરામ થવાની આશા રાખી શકાશે નહીં. એવી વખતે દર અડધા પીન્ટ ગરમ પાણીએ

એક ટેબલ ચમચાપુર મેલીન્સક્રુડ એ પ્રમાણમાં પીગળાવીને ફક્ત પાણીથીજ તૈયાર કરેલો મેલીન્સ ક્રુડનો ખોરાક બાળકને આપવો, અથવા પાણીને બદલે જવનું પાણી વાપરવું. સાદો અતિસાર થયો હોય એવાં બાળકોને જવનાં પાણીથી તૈયાર કરેલા મેલીન્સક્રુડમાં એક ટેબલ ચમચાપુર ચુનાનું પાણી નાંખીને આપવાથી ઘણા ફાયદો થયેલો જાણવામાં છે. આવી રીતથી બનાવેલો મેલીન્સક્રુડનો ખોરાક ઠંડોજ આપવો. જ્યારે ઉલટી અથવા ઝાડો સખત હોય, ત્યારે એ ખોરાકની એક નાની ચા પીવાની ચમચીપુર એકઠી વખતે આપવી, અને દર દસ દસ મીનીટે એવી અઢેક ચમચી આપવી. ચાલુ રાખવી. જ્યારે ઉલટી અને ઝાડો બંધ પડે ત્યારે શીશીમાંથી તે ખોરાક બાળકને ચુસવા દેવો. બીજાં કાંઈ પણ વધુ ચિન્હો જણાયા વગર બાળક એ દિવસ એવીરીતે સુખશાન્તીમાં કાઢે, તો ત્યારપછી તેના ખોરાકમાં સંભાળપૂર્વક સહેજ દુધ નાંખવું; અને બાળકની હોજરીમાં જેમજેમ જોર આવતું જાય, તેમતેમ ધીમેધીમે એ દુધનાં પ્રમાણમાં વધારો કરવો. અતિસારથી પીડાતું બાળક ખરીરીતે તરસ્યું હોય, તોપણ તે ભૂખ્યું હોય એમ દેખાય છે, અને તેથી તેને ખોરાક આપવાથી તેના પેટમાં વજન ભારે થઈ દરદમાં વધારો થાય છે. આવું હોય ત્યારે ઉકાળીને ઠંડું કરેલું પાણી તેને છુટથી આપવું.

અતિસારનો બીજો પ્રકાર, જે બાળકમાં સાધારણ રીતે જણાય છે, તે બાળકનાં પેટ અને આંતરડાંમાંથી ખોરાક ઝડપથી પસાર થઈ, ઘણાખરો તેવોતેવો દહીંના ટોડા માફક ઝાડા વાટે

નીકળી જાય છે. આવા અતિસારથી પીડાતું બાળક વારંવાર માંદગી ભોગવે છે, અને તેના પેટમાં જળરી ચુંક નાંખે છે. અયોગ્ય ખોરાક આપવાથી અથવા ઠંડી હવામાં ખુદ્દા રહેવાથી શરીરની અંદર ઉત્પન્ન થતી ખજવાળથી એવો અતિસાર થાય છે, અને એ કારણથી થતો અતિસાર હીંદુસ્થાનમાં ડુંગરવાળા ભાગમાં વધારે થાય છે. એ અતિસાર થતાંની શરૂઆતમાં બાળકને દીવેલનું પાયસ (Emulsion) થોડું આપવાથી ઘણો ફાયદો થશે.

દિવેલનું પાયસ (Emulsion) બનાવવાની રીત નીચે મુજબ છે:- ગુંદર તથા ખડીશાકર દરેકના ત્રણ ત્રણ ડ્રામ લેવાં અને તેમાં પીપરમેન્ટનાં તેલનાં બે ટીપાં તથા છ ડ્રામ પાણી નાંખવું. એ બધાંને એક ખલમાં નાંખી સારી રીતે ઘુંટવું, અને તેમાં ધીમેધીમે એક ઓંસ દીવેલ તથા પુરતું પાણી નાંખતાંજઘ તે બધું ચાર ઓંસ થાય એટલું બનાવવું. એ પાયસને વાપરતાં પહેલાં સારી રીતે હલાવવું અને દર ચારથી છ કલાકને અંતરે, અડધીથી એક ચા પીવાની ચમચીપુર આપવું. કોઈ પણ ગાંધીને ત્યાંથી પણ એ મળી શકે છે.

અતિસારનો ત્રીજો પ્રકાર, જેમાં સોજો આવે છે તે સૌથી વધારે ગંભીર પ્રકારનો હોય છે, કેમકે તેમાં હોજરી તથા આંતરડાંના પડોમાં વધતો ઓછો સોજો આવી ફેરફાર થયેલો હોય છે. દરેક માત્રાનો હેતુ આ દરદની સામે બચાવ કરવાનો હોવો જોઈએ, અને તેથી આરોગ્યતા સંરક્ષણ શાસ્ત્રના નિયમોનો અભ્યાસ કરી તેમણે એ બાબતમાં અનુભવ મેળવી મુકવો જોઈએ. એ દરદ વખતે બાળકની માવજત તથા તેને માટે લેવાના દલાળે બાબત વિવેચન

કરવાનો આ પુસ્તકનો હેતુ નથી. પણ દુકમાં એટલું જ કહેવાનું છે કે તે રોગ અટકાવવા માટે બાળકના ખોરાક અને કપડાંની બાબતમાં મૂખ્યત્વે કરીને ધ્યાન આપવાની ખાસ જરૂર છે.

અતિસાર સામે બચાવ- વિલાયતમાં જેમ ઉનાળામાં થતો અતિસાર જીવલેણ થઈ પડે છે, તેમ ઉષ્ણદેશોમાં બાળકોને થતો અતિસાર પણ તેવો જ થઈ પડે છે; અને તેનાપર તુરતાતુરત લક્ષ આપવાની જરૂર છે. કેમકે તેનું પરિણામ ઘણું ભયંકર આવે છે.

આ રોગ અટકી શકે એવો છે, અને ઉપર સમજૂતી આપ્યા મૂજબ ખોરાકની પસંદગીમાં અથવા તે બનાવવામાં થતી ગફલતને લીધે, અથવા તો જે વાસણોમાં તે ખોરાક બનાવવામાં આવે છે તેની મલીનતાને લીધે અથવા કઢંગી જાતની શીશીથી બાળકને ખોરાક આપવાને લીધે તે થાય છે.

“ બ્રીટીશ મેડીકલ જર્નલ ” નામનાં ચોપાનીઆમાં ઉનાળામાં થતા અતિસાર બાબત નીચે મુજબ સલાહો આપવામાં આવી છે, અને જે કે તે તમામ સલાહો હીંદુસ્થાનમાં રહેતી ઇંગ્રેજ માતાઓને કદાચ લાગુ પડી શકે એમ નથી, તોપણ તેમાં જે કહેવામાં આવ્યું છે તેનો મોટો ભાગ સમશિતોષ્ણ દેશોમાં ફક્ત ઉનાળાને લાગુ પડે છે એટલું જ નહીં, પણ ઉષ્ણદેશોમાં તમામ મોસમોને લાગુ પડે છે; તેથી કરીને એ કીમતી હકીકત અત્રે પુરેપુરી ઉતારી લેવામાં આવી છે.

“ બાળકોમાં ઉનાળામાં ફાટી નીકળતો અતિસાર, તથા બાળ-

ક્રમાં થતાં મરણનું ભારે પ્રમાણ એ બન્ને સરખીરીતે ધણાંજ શોચનિય છે; અને તેમાં પણ અતિસાર વધારે શોચનિય છે. કેમકે તે મોટે ભાગે અટકાવી શકાય એવો રોગ છે. તેથી તેના અટકાવ માટે જે જે ઇલાજો શોધી કાઢવામાં આવે તે સ્તુતિપાત્ર છે. તેથી કરીને પેડીંગટન ખાતેની બચ્ચાંઓની ઇસ્પીટાલના વ્યવસ્થાપકોએ માતાઓ માટેની નીચે મુજબની સૂચનાઓ પ્રગટ કરવાનું જે પગલું ભર્યું છે તેનું અનુકરણ બીજી સંસ્થાઓ કરશે તો લાભદાયી નીવડશે.

“આળકોને ઉનાળામાં થતા અતિસાર—અતિસાર અને માંદગી જે યોગ્ય સંભાળથી અટકાવી શકાય છે, પણ હમેશાં મટી શકતાં નથી તેથી ઉનાળામાં હજારો આળકો મરણ પામે છે. જે માતાઓ નીચેની સૂચનાઓ સંભાળપૂર્વક વાંચી તેનો અમલ કરશે, તો આ રોગથી થતાં મરણમાંથી પોતાનાં આળકોને બચાવી શકશે.

“૧. સ્તનનાં ધાવણુથી ઉછેરાતાં આળકો—સ્તનનાં ધાવણુથી ઉછેરાતાં આળકો કરતાં કૃત્રિમ ખોરાકથી ઉછેરાતાં આળકોમાં અતિસાર અને માંદગી ધણાંજ સાધારણ થઇ પડ્યાં છે, તેથી બની શકે ત્યાંસુધી માતાઓએ આઠ નવ મહીનાનું આળક ચાચ ત્યાંસુધી હમેશાં તેને ધવડાવીને ઉછેરવું.

“પણ ઉનાળામાં આળકનું ધાવણુ છોડાવવું નહીં.

“સ્તનનાં ધાવણુથી ઉછેરાતાં આળકોમાં થતા અતિસારનો અટકાવ—આળક જ્યારે રહે ત્યારે નહીં, પણ નિયમસર વખતે હમેશાં તેને ધવડાવવું.

“ ‘ સ્તનનું દુધ તથા પાણી શિવાય ખીચું કાંઈ બાળકને પીવા માટે આપવું નહીં.

“ ‘ ધવડાવતાં પહેલાં અને પછી સ્તન તથા તેની દીંટડી ઘોઘ નાંખવાં.

“ ‘ બાળકને ખવડાવ્યા પછી બાળકનું મોં અંદરથી સ્વચ્છ લીનાં ચીથરાં વતે ઘોઘ સારી રીતે સાફ કરવું.

ગમે તેમ થાય તોપણ બાળકને ફળ, આઈસક્રીમ, તળેલી માછલી, અથવા તેની માતાનાં ખાવામાંની ચીજોની કટકીઓ કદી આપવી નહીં.

“ ‘ માતાએ મજબુત થવા માટે દુધ તથા સાદો ખોરાક લેવો, પણ ખીર અથવા જલદ દારૂ, અર્ક, કે કોઈ જાતનો કેરી પદાર્થ ખીલકુલ લેવો નહીં.

“ ‘ ધવડાવનારી માતાઓએ ગળ ઉપરાંત મહેનત કરવી નહીં, અને યાદ રાખવું જોઈએ કે ચિંતા, સંતાપ અથવા કળાઓ કંકાસ કરવાથી પોતાનું દુધ બગડી જાય છે, અને તેથી પોતાનાં બાળકને અતિસાર થાય છે.

“ ‘ ઉનાળામાં મોંમાં કાંઈપણ કચરો જવાથી અતિસાર થવાનો સંભવ છે. તેથી બાળકને મેલાં હોળ્યાં, મેલી સ્તનની દીંટડી, મેલા ગળેબંધ અથવા મેલા અંગુઠા ચુસવા દેવા નહીં.

“ ‘ ૨. શીશીથી ઉછેરાતાં બાળકો—બાળકને થતો ઉનાળાનો અતિસાર, ખરાબ દુધ તથા મેલી શીશીઓ તથા ટોટીઓ વાપરવાથી મોટે ભાગે થાય છે.

“ ‘ ગરમીની મોસમમાં દુધ જલદીથી ખાટું થઈ જાય છે, અથવા ધૂળ કે કચરો પડવાથી, તેમજ માખી બેસવાથી મલીન થાય છે, તેથી નીચે મુજબની સાવચેતીઓ રાખવામાં ન આવે તો સહેલાઈથી અતિસાર થવાનો સંભવ રહે છે.

દરરોજ દુધ એક વખત નહીં, પણ બે વખત વેચાતું લેવું; સરતું દુધ જોખમકારક છે તેથી સારામાં સારું દુધ મોઘું હોય તો પણ તે લેવું.

તેને એક બે મીનીટ સુધી ઉકાળવું. પછી તે દુધવાળાં વાસણને ઠંડા પાણીનાં વાસણમાં મુકી ઢાંકી દેવું અને ઠંડું રાખવું. દુધમાં ધૂળ કે કચરો ન પડે, તથા માખી તેને અડે નહીં તેમ તેને ઢાંકવું.

દુધને શીશીમાં નાંખતાં પહેલાં તે ખાટું થયું નથી તેની ખાત્રી કરવા માટે એક ચમચામાં થોડું લઈ ચાખી જોવું. તમારા મોઢાંમાં ટોટી ખીલકુલ મુકવી નહીં.

બાળકના ખીજી વખતના ખોરાકમાટે શીશીમાં જરાપણ દુધ રહેવા દેવું નહીં, અને જો શીશીમાં દુધ રહે તો તે માતાએ અથવા ઘરનાં ખીજાં માણસોએ પીધ જવું.

શીશી હોડીના ઘાટની હોવી જોઈએ, અને તેમાં રચરની ટોટી હોવી જોઈએ; પણ રચરની લાંબી નળીવાળી શીશી ખીલકુલ વાપરવી નહીં.

શીશી વાપર્યા પછી તરત તેને ગરમ પાણીમાં નાંખવી, અને શીશી ધોવાનું ઘ્રશ જેને પણ વાપરતાં પહેલાં ઉકળતાં પાણીમાં રાખવામાં આવ્યું હોય છે તેનાથી તે શીશી સાફ કરી નાંખવી.

દરેક વખતનો ખોરાક આપ્યા પછી ટોટીને અવળી ઉંધી કરી
ધોવી, અને શીશીની સાથે ઠંડા પાણીમાં તે રાખી મુકવી.

ગંદી શીશીથી સારું દુધ પણ વારંવાર બગડી જાય છે.

જ્યારે તાજું ગાયનું દુધ મળી શકતું ન હોય, અથવા દુધ
જલદી ખાટું થઈ જતું હોય ત્યારે સારામાં સારું મીઠું ઘટ કરેલું
દુધ વાપરવું.

એ ઘટ કરેલા દુધના નાના ડબ્બાઓ મંગાવવા, કેમકે ડબ્બો
ખોલ્યા પછી તેમાંનું દુધ તરતજ બગડવા માંડે છે.

ખોલેલા ડબ્બા ઉપર સ્વચ્છ મલમલનું કપડું ઢાંકવું કે તેથી
તેમાં ઘ્રુણ પડે નહીં, તેમ માખી તેને અડકે નહીં; અને પછી તેને
ઠંડી જગ્યામાં રાખવું.

જો એકાએક અતિસાર અથવા ઉલટીનાં ચિન્હો બાળકને જણાય,
તો તે દુધ એકદમ બંધ કરી તેને બદલે ઉકાળીને ઠંડું પાડેલું સાદું
પાણી, અથવા જવનું પાણી આપવું; અને બાળકને તુરતાતુરત
દાકતર પાસે લઈ જવું.

અતિસાર એમનેએમ સારો થઈ જશે એમ ધારવું નહીં; કેમકે
દાકતરની મદદ ન લેવામાં આવેતો ચોવીસ કલાકમાં બાળક એટલું બધું
માંડું થઈ જશે, કે ત્યારપછી કરેલા ગમે તેવા ઉપચાર વ્યર્થ જાયછે.

એક બે દિવસ સુધી ફક્ત સાદું પાણી અથવા જવનું પાણી આ-
પવાથી બાળક ભુખે મરી જશે એવી જરા પણ ખીંક રાખવી નહીં.
કેમકે તેમ થવાનો જરાપણ સંભવ નથી.

બાળક જ્યારે રહે અથવા માંદું પડે ત્યારે તે ફક્ત વધારે ખોરાક માટે રહે છે અથવા ખોરાકની ટાંચને લીધે માંદું પડ્યું છે એમ બીલકુલ ધારવું નહીં.

ગરમીની મોસમમાં હાડકાં, વાસી શાકભાજી અથવા ફળો, તેમજ બીજા કયરો એકદમ ઉકરડામાંજ નાંખી દેવો, પણ ઘરમાં કે ઓરડામાં રહેવા દેવો નહીં. તેમાંનો બળી શકે એટલો તમામ કયરો બાળી નાંખવો; કેમકે કયરામાંથી માખો ઉત્પન્ન થાય છે, અને તે માખો જે જે ખોરાકની ચીજો ઉપર ખેસે છે, તેમાં સડો ઉત્પન્ન કરે છે.

“ આ સૂચનાઓ આ કામ માટે ઘણીજ વખાણવા લાયકરીતે લાગુ પડે છે. ઉનાળામાં પુખ્ત ઉમ્મરનાં માણસોની માફક બાળકોને પણ વધારે તરસ લાગે છે એ બાબતપર વધારે ભાર મુકીને કહેવાની જરૂર છે, તેથી બાળકોને કોઈ પણ રૂપમાં દુધ આપવા કરતાં થોડા એક ચમચા ઠંડું પાણી આપવાથી વધારે શાંતી વળી લાભકારક થઈ પડશે. ઘણીજ ગરમીના વખતમાં બાળકને ગાયનાં દૂધનું જે પ્રમાણ હમેશ આપવામાં આવતું હોય, તે કમી કરવાની જરૂર છે; એટલે દુધનો કસ પાણી રેડી પાતળું કરી વધુ કમી કરવો; અથવા તો દરેક વખતના ખોરાકમાં આપવામાં આવતાં દુધનું પ્રમાણ કમી કરવું. અને તે કમી પ્રમાણ થાય તેને બદલે થોડે થોડે અંતરે ઠંડું પાણી બાળકને અવારનવાર આપવું. વળી ગળ્યા ઘટ્ટ દુધને બદલે સારા મારકાતું મોળું દુધ વધારે પસંદ કરવા જોગ છે, અને તેને ખોલ્યા પછી ગાયનાં દુધને સાચવી રાખવા માટે જે રીત આપેલી છે તેવી રીતે તેને પણ સાચવી રાખવું.”

“ માતાઓ માટેની સૂચનાઓની યાદીમાં એક કે એ દીવસ સાદું પાણી અથવા જવનું પાણી આપવા બાબતની સહીસલામતી વિષે જે ફકરો આપવામાં આવ્યો છે તેને માટે જરા શક રહે છે; એમ કરવાની જરૂર હોય તો દાકતરની પુરી દેખરેખ નીચે તેમ કરવું. એમ છતાં જે થોડીઘણી ટીકા કરવાની હીમત કરી છે, તેનો આધાર દરેકના મત ઉપર રહેલો છે, અને તેથી આ તમામ સૂચનાઓનું મહત્વ જરાપણ કમી થતું નથી.”

મરડો — વારંવાર કુમળાં બાળકોને થાય છે. ગરમ મોસમમાં જે ચિન્હો વધારે દેખાય છે તે નીચે મુજબનાં હોય છે:— તાવ, જોર કર્યા પછી થતો ઢીલો ઝાડો, સ્નિગ્ધ અને ચીકણા ઝાડા જેમાં શીરમાં પડ અને પાછળથી લોહી પડે છે તે. પેટમાં ચુંકો ધણી આવે છે, અને ઝાડો થતાં ધણુંજ જોર કરવું પડે છે. આવી પીડા ભોગવતાં બાળકોમાં જલદીથી માંસનો ભાગ ઓછો થાય છે, અને તે શીકકાં પડી જઇ બળહીન થઇ જાય છે. આ રોગથી ગમે તેવું રૂબરૂ અને જખ્ખરું બાળક પણ થોડા દીવસમાં તવાઇ જઇ નબળું પડી જાય છે. ગરમ પાણીએ તે બાળકને નવડાવવાથી તેને શાંતી વળી વારંવાર ફાયદો થાય છે; અને બને ત્યાં સુધી બાળકને ગરમ રાખી ઉંઘ આવે એમ કરવું જોઇએ. એ રોગમાં સૌથી સાદામાં સાદો પણ ઉપયોગી ઉપાય, ઈંડાની સફેદી ને પાતળાં કરેલાં દુધમાં અગરતો ગરમ કરી ઈંડાં પાડેલાં પાણીમાં ભાંગીનાંખીને આપવાનો છે; એથી બાળકને પુષ્ટિ મળે છે, અને ઝાડાનો સહેજસાજ બંધકોશ કરે છે. આ દરદથી બાળકને બારે

જોખમ થવાનો ભય રહેલો છે, તેથી એવી બાબતોમાં જોમ અને તેમ જલદીથી દાકતરની સલાહ લેવી.

ઝાડાની કબજીઅત—બાળકને ઝાડાની કબજીઅત થાય ત્યારે તેનો ઝાડો સખત બંધાઈ જઈ રંગમાં બદલાયલો હોય છે. ઘણાં નાનાં બાળકોને ઝાડાની કબજીઅત થાય છે, તોપણ તેના પર જેટલું ગંભીર અને તાત્કાલિક ધ્યાન આપી છલાજ લેવાની જરૂર છે તે પ્રમાણે થોડીએક માતાઓજ ફક્ત ધ્યાન આપી છલાજ લે છે. આ ત્રાસદાયક ચિન્હો બાળકમાં ઉત્પન્ન થાય છે તેનાં કારણો ઘણાં અને જીદાં જીદાં છે.

પ્રથમ—સ્તનનાં દુધથી ઉછેરાતાં બાળકને ઝાડાની કબજીઅત થાય, ત્યારે ઘણી ખરી વખતે તેની માતાની તંદુરસ્તીમાંજ બિગાડ થયેલો હોવો જોઈએ, અને તેથી તે માતાની તબીયત ઉપર ધ્યાન આપવાથી તે બાળકને થતાં એવાં ચિન્હો બંધ પડી જશે. માતાએ એ બાબતમાં જે ઉપાયો લેવા જોઈએ તે નીચે મુજબના છે:—વધારે કસરત લેવી, ખોરાક લેવામાં વધારે સંભાળ લેવી, અને ખોરાકમાં શાકભાજી તથા ફળ વધારે લેવાં, અને મેક્સીનનું પ્રવાહી વિલાતી મીઠું (Magnesia) પીવું.

બીજું—કૃત્રિમ ખોરાકથી ઉછેરાતાં ઘણાં બાળકોમાં ઝાડાની કબજીઅત વધારે થાય છે, અને તે અયોગ્ય કૃત્રિમ ખોરાક વાપરવાથી તેની જીંદગીના પહેલાં થોડાં અઠવાડીયામાંજ લાગુ પડે છે. કાંજીવાળા ખોરાકો ખવડાવવાથી આંતરડાંમાં ખજવાળ ઉત્પન્ન થઈ સોજાય છે. અને જે બાળકોને તેવા ખોરાકો આપવામાં આવે

છે, ત્યારે તેને વારંવાર ઝાડાની કબજીઅત થઈ થોડેથોડે વખતે ઘણાજ દુઃખદાયક મરડો થાય છે. એ પ્રમાણે થતું હોય ત્યારે એક-દમ બાળકને મેલીન્સપ્રુડનો ખોરાક આપવો શરૂ કરવો; અને તે મેલીન્સપ્રુડ બાળકની ઉમ્મરનાં પ્રમાણ પ્રમાણે બનાવીને આપવો, કે જેથી ઝાડાની કબજીઅતનાં ચિન્હો જતાં રહેશે.

વળી આગળ આપેલી સૂચના મૂજબ તૈયાર કરેલા મેલીન્સપ્રુડના ખોરાકથી બાળકને ઉછેરવામાં આવતું હોય, ત્યારે કેટલીએક વખત બાળક દુધ પચાતી શકવાને શક્તિવાન ન હોવાનાં સમયથી, તેને ઝાડાની કબજીઅત થાય છે. એવી વખતે ખોરાકની શીશી તૈયાર કરવામાં સાધારણ ઉપયોગમાટે બતાવેલાં પ્રમાણ કરતાં મેલીન્સપ્રુડ વધારે પ્રમાણમાં વાપરવો. તેમજ કેટલીએક વખત દુધનું પ્રમાણપણ ઓછું કરવું સલાહભરેલું છે. એ ખોરાકની વચ્ચેના વખતમાં, ઉકાળેલું પાણી ઠંડું પાડી રાખ્યું હોય તે બાળકને આપવું. અને ઝાડાની કબજીઅતનાં જરાપણ ચિન્હો જણાય કે તરત છુટથી તે બાળકને આપવું. બાળકના પગ તથા અવયવો ગરમ રાખવાની સંભાળ રાખવી.

ઝાડાની કબજીઅત વખતે બાળકને જલદ જીલ્લામ આપવાનો રીવાજ ઘણો ખરાબ છે, કેમકે તેથી પાચનક્રિયાની સારી હાલતને ઘોઠો પહોંચે છે. ખોરાકમાં આપવામાં આવતી જીદી જીદી ચીજોનાં પ્રમાણમાં સહેજસાજ ફેરફાર કરવાથી, આ ત્રાસદાયક દરદ દૂર થઈ શકે છે. પણ જ્યારે એ ઉપાયોથી પણ આરામ ન થાય, ત્યારે

મેલીનના ચોખ્ખા પ્રવાહી વિલાતી મીઠાં (Magnesia) જેવા નરમ ક્ષારોના સૂક્ષ્મ ગુલાઓ આપવાથી ફાયદો થશે.

ન્યારે ચિન્હો વધારે સ્પષ્ટ અને હઠીલાં હોય, ત્યારે સાધારણ ગુલાખ વાપરવો. ગુલાખ તરિકે મેલીનનાં સ્વાદવગરનાં દીવેલનો ગુલાખ બાળકની ઉમ્મર તથા સ્થિતિના પ્રમાણમાં અડધીથી બે નાની ચાની ચમચીપુર આપવો. મેલીનની સફરામાં દાખલ કરવાની ટીકડીઓ વાપરવાથી હોજરીને થાક લાગ્યા શિવાય સહેલાઈથી ઝાડા આવશે.

ત્રીબુલું, કેટલીક વખત ઠંડીને લીધે ઝાડાની કમજોરિયાય છે. હિંદુસ્થાનમાં એ દરદ ધણું સાધારણ છે. તેમાં કાળજી તથા આંતરડાંની ક્રિયા મંદ પડી જાય છે, અને તેમાં ખાસકરીને નબળાં બાળકોની બાળકમાં તેમ થાય છે; તેની સાથે લુપ્ત જતી રહે છે, અને કદાચ મટોડી રંગના અથવા શીકા રંગના ઝાડા થાય છે. તેને માટે સૌથી સારા ઉપાય નીચે મુજબ છે:—

(૧) ખોરાકમાં ફેરફાર. તેજ ઉમ્મરનાં બાળક માટે સાધારણ રીતે પાણીનું જે પ્રમાણ વાપરવાની ભલામણ કરવામાં આવેલી છે તેથી બમણા પ્રમાણમાં પાણી લઈ તેમાં મેલીન્સક્રુડનો ખોરાક બનાવવો.

(૨) પેટ ઉપર ગરમ શેક કરવા અને ધીમેધીમે ઘસવું.

(૩) ગરમ કપડાં પહેરાવવાં, અને પવનના સખત સપાટાથી રક્ષણ કરવું.

ચોથું—બાળકોમાં જે ઘણીજ સાધારણ પ્રકારની કમજબીયત થાય છે તે સ્નાયુઓની નબળાઈને લીધે અથવા પાચનક્રિયાની નબળી ઉપરના સ્નાયુઓના પડોની નબળાઈને લીધે થાય છે. પેટુ ઉપર ધસવાથી તેમજ તેની સાથે બાળકની ઉમ્મરના પ્રમાણમાં ઉપર સૂચના આપ્યા મુજબ તૈયાર કરેલા મેલીન્સક્રુડનો ખોરાક છુટથી આપવાથી સાધારણરીતે તે કમજબીયત દુર થઈ જશે.

ઝાડાની કમજબીયતનો અટકાવ—ખવડાવવામાં તથા ઝાડો કરાવવામાં વધારે નિયમિત રહેવાની સંભાળ રાખવાથી ઝાડાની કમજબીયત દુર થઈ શકે છે. દરરોજ નિયમિત અંતરે બાળકને ખવડાવવું, અને દરરોજ મુકરર કરેલા વખતેજ બાળકને ઝાડે કરાવવું. પ્રથમના છ મહીનાસુધી બાળકને દરરોજ બેથી ચાર ઝાડા અને વધારેમાં વધારે પાંચ ઝાડા થવા જોઈએ. ઝાડો સખત નહીં તેમ ખાતજો નહીં એવો તથા ચળકતા પીળા તપખીરીઆ રંગનો હોવો જોઈએ. પૂખ્ત ઉમ્મરનાં માણસ કરતાં બાળકના પિસામનું પ્રમાણ વધારે થાય છે, અને દેખાવમાં તે ચોખ્ખો અને શીઘ્ર પરાળના રંગનો હોવો જોઈએ, પણ રગડાજેવો ડોવાયલો અને ઝાંખા રંગનો ન હોવો જોઈએ.

બાળકના ઝાડાપર દેખરેખ રાખવી—જે ઝાડા કંઈક થઈ દરદ થતું હોય તો પેટુપર હાથથી ઘસવું, અથવા સાધારણ સેલિક તેલ (Salad oil) જેવા તેલવાળા પદાર્થો ઘસવા. પેટુના છેક નીચેના ભાગથી ઘસવાનું કામ શરૂ કરી પેટુના ઉપર મુઠી ઘસવું, અને

પછી ડાખી તેરફ ઘસતાં જઈ નીચેનીં બાજુસુધી ગોળ આકારમાં ઘસતા જવું. ઘસવાનું કામ ધીમે, હલકે હાથે પણ દૃઢ હાથથી દસથી પંદર મીનીટ સુધી કરવું.

બાળક જેમ મોટું થતું જાય, તેમ દુધમાં થોડો મેલીન્સક્રુડ નાંખી તેમાં કેળાં છુંદી નાંખી તેમાંથી બે કે ત્રણ નાની ચમચી નાસ્તા પહેલાં તેને આપવાથી આવી સાધારણ નબળાઈ અથવા અવ્યવસ્થા દૂર થશે. કુમળાં બાળકોને પેટની કબજીઅતનાં ચિન્હો માલમ પડે ત્યારે બીજો સારો અને સરળ ઉપાય નીચે મુજબ કરવો :—દરરોજ એકથી ત્રણ અથવા ચાર નાની ચાની ચમચીપુર પાકી મીઠી નારંગીનો રસ બાળકને આપવો. પહેલો ચમચો સવારમાં બાળક ઉઠે કે તરત આપવો.

આમવાયુનો પણ અપચાની સાથે ઘણો સંબંધ છે; અને બે કે તેથી જેખમ થતો નથી, તોપણ તેથી બાળકને ઘણું દુઃખ થાય છે. એ થવાનું કારણ ઘણે ભાગે આયાઓની અજ્ઞાનતા અને બેદરકારી છે. તેઓ વારંવાર ખાલી શીશીની ટોટીઓ બાળકોને ચુસવા દે છે, અને બાળકને પાટા પણ ઘણા સખત બાંધે છે; અને તે બંને કારણોને લીધે બાળકને આમવાયુ થાય છે. જ્યારે તેનાં ચિન્હો નજીવાં અને હલકાં હોય ત્યારે બાળકને ચાંતું અથવા ઉંઘું સુવાડવું, અને ધીમે હાથે પણ દઢતાથી ઘસવું. ગરમ પાણીએ નવડાવવાથી પણ ઘણી વખત આરામ થશે. દુધ તથા મેલીન્સક્રુડના પ્રમાણમાં ફેરફાર કરવાથી અથવા દુધ જ્યાંથી આવતું હોય ત્યાંથી બદલી બીજો ઠેકાણેથી લાવવાથી, તેમજ ઉપર બતાવેલી સુચનાઓ

પર ધ્યાન આપવાથી આમવાયુના ચિન્હો જતાં રહેશે. બચપણમાં થતા આમવાયુપર પીપરમીટનો અર્ક આપવો ઘણો ઉપયોગી થઈ પડશે.

ઘણાં કુમળાં બાળકોને પેટમાં વારંવાર ચુંક આવવાથી ઘણી વેદના થાય છે, અને તેથી તેની માતા ઘણી બેચેન રહે છે; તેનાં ચિન્હો નીચે મુજબ છે:-કાંઈપણ કારણ વગર મોટેથી ચીસ પાડીને રડવું, પગો ઉંચે ખેંચાઈ જવાં, તથા સાધારણરીતે ચીકણા અને લીલા રંગના ઝાડા થવાં. માતાનાં દુધથી ધાવતાં બાળકોને પેટમાં એવી ચુંક નાંખે તે ઘણું કરીને માતાના ખોરાકમાં થતી ભુલને લીધે થાય છે. ધવડાવનારી માતાનો ખોરાક સાદો, પૂષ્કળ અને પૌષ્ટિક હોવો જોઈએ, તેમ તેમાં વારંવાર ફેરફાર કરવો નહીં, એ બાબત જોઈતું ધ્યાન અપાય તેટલું ઝાણું છે.

કૃત્રિમ ખોરાકથી ઉછેરાતાં બાળકોના સંબંધમાં પેટમાં ચુંક નાંખવાના કારણો નીચે મુજબનાં હોય છે:-ખોરાક બનાવવામાં આવ્યાની ગફલત, જેવીકે ખાટું દુધ અથવા ખાટું થવા આવ્યું હોય એવું દુધ વાપરવું, અગર શીશી બરાબર ઘોષ ન હોય તેમાં ખોરાક આપવો. એવાં કારણોથી બાળકને પેટમાં વારંવાર દુખે છે, અને તેથી એવી ભુલો ન થાય તે બાબત કાળજીથી સંભાળ રાખવી.

બાળકને શીશીથી ખોરાક આપ્યા પછી તેમાં થોડો ખોરાક બાકી રહે, તે બીજી વખતના ખોરાક સાથે માતાએ કદી ભેળવવા દેવો નહીં, પણ શીશીને ખાલી કરી નાંખી બરાબર ઘોષ નાંખવી, અને ગરમ પાણીમાં ભિંજવા માટે મુકવી. શીશીમાં જરા પણ ખાટું દુધ અથવા ખોરાક રહી જાય. અને તેવીજ શીશીમાં બ-

શબર ધોયા વગર ખીજી વખતનો ખોરાક બાળકને આપવામાં આવે તો તેથી બાળકની તંદુરસ્તીમાં ખસેલ પડશેજ. કેમકે હીંદુસ્થાનમાં દુધ ધણો ટુંકો વખતજ સારું અને તાજું રહી શકે છે; તેથી આવા બચથી બાળકને બચાવવા માટે ઘણીજ સંભાળ લેવાની જરૂર છે. હદથી જાદે ખોરાક આપવાથી બાળકના પેટમાં ચુંક નાંખે તો દી-વેલનો એક ભાગ આપવાથી ઘણો સારો ફાયદો થશે.

પેટમાંનું આંતરડું બહાર નીકળી આવે છે, તેનું કારણ ઝાડાની કબજીઅત અથવા અતિસાર છે. આંતરડું બહાર નીકળી આવે છે અને તેને લીધે ઝાડાની જગ્યાએ રતાશપડતો સોજો નાના બચકજ નેવડો અથવા વખતે વખતે પક્ષીના ઇંડાં નેવડો થઇ આવે છે; તેમાંથી સહેજસાજ લોહી નીકળે છે, અને ઘણું દરદ થાય છે. એ આંતરડાંને પાછું અંદર હડસેલવા માટે ઇંડાં પાણીમાં બોળીને નીચોવેલી વાદળાથી તે ભાગને ઉપર હડસેલવો. આંતરડું એક વખત જો બહાર નીકળે, તો ફરીથી પણ તે વારંવાર સહેલાઈથી બહાર નીકળી આવશે; તેથી બાળકને ઝાડા થાય તે દરેક વખતે એ બાબત સંભાળ રાખવી. પેટની કબજીઅત અથવા અતિસાર થવાનાં ચિન્હો જણાતાંની સાથેજ તે ચિન્હો દુર કરવાનો પ્રયત્ન કરવો. બાળકને સવારમાં ઇંડા પાણીથી સારી રીતે નવડાવવાથી તે મજબુત થશે, તેમજ ઝાડા થયા પછી તે ભાગને પણ ઇંડા પાણીથી ધોવાથી તે ભાગના સ્નાયુઓ મજબુત થઇ આંતરડાં બહાર નીકળતાં અટકશે.

બાળકનું મોં આવડું—એ મોંની અંદરની ચામડી ઉપર થતો એક જાતનો સોજો છે; અને તે ઘણી વખત ખાસ કરીને

કૃત્રિમ ખોરાકથી ઉછેરાતાં બાળકોમાં વધારે જોવામાં આવે છે એ મરજ અટકાવી શકાય એવો છે, અને સાધારણ રીતે સ્વચ્છતા ન રાખવાથી તે થાય છે. તેનાં ચિન્હો ઘણાં છે, જેવાં કે હોડ, પારા, તાળવાં અને ગાંઠની અંદરની બાજુની સપાટીપર અનિયમિત ગોળ ઘોળા ચાડાં. દરેક નાનાં ચાડાંની આસપાસની જગ્યા ધણીજ રાતી થઇ જાય છે, અને તે જમીન એટલી બધી આરી થઇ જાય છે કે પાણી અગર ખોરાક ગળી જવાથી પણ ત્યાં ઘણું દરદ થાય છે. તેમજ બાળકને ધાવતી વખતે પણ એટલું દરદ થાય છે કે તે શીશીની ટોટી કે સ્તનની દીંટડી બીજકુલ મ્હોંમાં ધાલતુંજ નથી. આ ચિન્હોની સાથે તે બાળકના બંને પગો વચ્ચેની જગ્યા પણ કંઈક રતાશ પડતી થઇ જાય છે.

મ્હોંની અંદર ડુગ જેવા બારિક વનસ્પતિ પદાર્થો ઉગી નીકળવાના સમયથી ચાડાં પડી મ્હોં આવે છે. એ બારિક વનસ્પતિ પદાર્થો દુધની અંદર પૂષ્કળ હોય છે, અને તે સડી જઇ મ્હોંની અંદરના ભાગમાં વળગી રહે છે; મ્હોં અંદરથી બરાબર સાફ ન કરવામાં આવે ત્યારે તે સડી ગયેલા તત્વો ઉગી નીકળે છે. વળી તે પદાર્થો ધાવવાની શીશીની ફાટોમાં તેમજ દુધ રાખવાનાં બીજાં વાસણોમાં પણ ઉગી નીકળશે. આ મ્હોં આવવાનો મરજ ઘણો ખરો ઉનાળાની મોસમમાં થાય છે.

ઉપચાર—બાળકને દરેક વખત ખવડાવ્યા પછી ચપટી પાપડીઓખાર ગરમ કોકીલાં પાણીમાં પીગળાવીને તે પાણીથી બાળકનું મ્હોં અંદરથી બરાબર ધોઈને લુછી નાંખવું. પછી વાળના

અંશથી, અથવા ટંકણખાર અને ઝંઝીસરાઇન અથવા મેલીનનું ગ્લીકોબોરેટ (Glycoborate) ના મિશ્રણમાં ખોળેલાં નરમ સ-
ણના કટકાથી મ્હોંતે અંદરથી બરાબર સાફ કરવું. જ્યારે મ્હોં
આવેલું છે એમ સ્પષ્ટ જણાય, ત્યારે જેટલી વખત દુધ બાળકને
આપો તે સંભાળપૂર્વક ઉકાળીને આપવું, અને તેના દરેક ખોરા-
કમાં ટંકણખાર અથવા પોટાશ કાર્બોનેટ (Potash carbonate)
ના થોડા દાણા નાંખવા. જે ઉલટી થતી હોય તો દુધને બદલે
ગાયના માંસનો સત્વ અથવા મરધાનાં બચ્ચાંનો સેરવો, અથવા
જવનું પાણી આપવું. તમામરીતે સ્વચ્છતા બરાબર રાખવી,
તેમજ ધવડાવવાની શીશી તથા ટોટી દરેક વખત ખોરાક આપતાં
પહેલાં તથા પછી ધણીજ સારીરીતે સાફ કરવાં. એમ છતાં જે
તે ચિન્હો નરમ નહીંજ પડે, અને બાળકની તબીબત બેકે
ત્રણ દીવસમાં સુધરતી ન માત્રમ પડે તો દાક્ટરની સલાહ લેવી.

કૂકડીઆ ખાંસી—કુમળાં બાળકોમાં તે વધારે થાય છે.
અને તેથી થતાં અસંખ્ય ચિન્હોને આયાઓ તથા માતાઓ કૂક-
ડીઆ ખાંસી કહે છે. પવનની નળીની અંદરની ચામડીમાં થતા
સોજાઓને લીધે એ કૂકડીઆ ખાંસીના ચિન્હો જણાય છે. ખરી
કૂકડીઆ ખાંસી ઘણીખરી સાધારણ ઠંડીની પેઠે શરૂ થાય છે,
અને તેની સાથે સહેજસાજ તાવ, ગળું બેસી જવું, સુસ્તી તેમજ
આંખ તથા નાકમાંથી પાણી નીકળવાનાં ચિન્હો જણાય છે. સૌથી
સારામાં સારો ઉપચાર ગરમ પાણીથી નવડાવવાનો છે, તેમજ
ગળાંની પીઠ ઉપર નાનાં અંશ અથવા પીછાં વતે ગલીપચી કરીને

માંદગી ઉત્તન કરવી; અથવા ગળાંની અંદર આંગળી ધાલવી, અથવા મીઠાંનું પાણી, રાઇ તથા પાણી એકઠું કરી પાઇ ઉલટી કરાવવાથી સારું પરિણામ આવે છે. ખોરાક તૈયાર કરવાની બાબતમાં, ખોરાક આપવાના વખતમાં તેમજ નિયમિત વખતે ઝાડે ફરાવવાની બાબતમાં ઘણીજ સંભાળ રાખવી જોઈએ. અને જેમ અને તેમ જલદીથી દાંતરની સલાહ લેવી. કેમકે એ બાબતમાં તાબડોલ ધ્યાન આપવાની તથા સંભાળપૂર્વક ઉપચાર કરવાની ઘણીજ જરૂર છે. જે એ દરદ માલમ પડતાંની સાથે તેની પૂરી સંભાળ ન લેવાય તો ઘણી વાર-વાર બાળક તેથી મરણ પામે છે.

ખોટી ફૂકડીઆ ખાંસી ઘણી ખરી રાત્રે શરૂ થાય છે, અને બાળક જાગે ત્યારે તેના શ્વાસમાં ભંગાણ પડી જાણે ગુંગળાઇ જવાની અણીપર હોય તેવું દેખાય છે. આવાં ચિન્હો અથોગ્ય ખોરાક આપીને ઉછેરાતાં બાળકો જેઓ ગંદી ગલીચી વાળી જગ્યાઓમાં રહેતાં હોય તેમને ઘણી સાધારણરીતે થતાં જોવામાં આવે છે.

બાળકને સસણી થાય છે તે ઘણીખરી ખોટી ફૂકડીઆ ખાંસીને મળતીજ છે, અને બાળકને દાંત આવતી વખતે સાધારણરીતે તે થાય છે. બાળક દેખીતીરીતે ઘણીસારી તંદુરસ્તીમાં હોય

તેને આંકડી એકાએક થઇ આવે છે, અને તેનો શ્વાસ થોડોક વખત તદન બંધ પડી જાય છે. આંકડી જેમ જેમ બંધ પડતી જાય છે, તેમ તેમ શ્વાસ ચાલુ થાય છે, અને તે શ્વાસ ચાલુ થવાની સાથે ખોટી ટૂંકડીઆ ખાંસીની માફક સસણીનો અવાજ નીકળે છે. એવું થાય ત્યારે બાળકને ઉંધું સુવડાવવું એટલે આંકડી એકદમ બંધ પડશે; અથવા ગળાંપર ગરમ પાણીની ધાર રેડવાથી, તેમજ મ્હોંપર ઠંડું પાણી છાંટવાથી, અને સુંઘાડવાના ખાર સુંઘાડવાથી ફાયદો થાય છે. તોપણ તે બાળકની સાધારણ તંદુરસ્તીમાં સુધારો કરવાના ઇલાજ લેવાથી, ખુલ્લી હવામાં કસરત કરાવવાથી, માફક આવે એવો અને સહેલાઈથી પચી શકે એવો ખોરાક આપવાથી અને નિયમિત વખતે ઝાડા કરાવવાપર ધ્યાન આપવાથી સાધારણ રીતે એ મરજ અટકી શકે છે. તોપણ એ મરજ માલમ પડે કે તરત દાકતરની સલાહ લેવી.

સારી તંદુરસ્તીવાળાં બાળકોની આમડી નરમ અને સુંવાળી હોય છે. આંખ ચોખ્ખી હોય છે, અને હોઠ રાતા હોય છે. શરીર ગોળમટોળ હોય છે, અને હાડકાંપર માંસ સાચું ભરાયલું હોય છે; ચરબી વધારે હોતી નથી, અને તમામ અવયવો ઢીલા નહીં પણ સખત લાગે છે. તેને દરરોજ આંછામાં આંછો એક વખત ઝાડો આવે છે. અને તે ઝાડા ઢીલા નહીં પણ નરમ અને ઘેરા પીળા રંગના હોય છે. દીવસનો મોટો ભાગ શાંત ઉંઘ લેતું હોય છે. તેના પહેલા વરસમાં દર મહીને આસરે એક રત-

લના પ્રમાણમાં, અને ખીજ વરસમાં દર મહીને આસરે પોણા રતલના પ્રમાણમાં તેનું વજન એકસરખીરીતે વધતું જાય છે, અને ખીજ વરસની આખરે તેનું વજન આસરે ૨૮ રતલ થાય છે. વજનમાં એવી રીતનો ધીમેધીમે સરખીરીતે થતો વધારો એ સારી તંદુરસ્તી તથા ખીલવણીનું ચિન્હ છે. પહેલા મહિનામાં ચોક્કસ વખતે દરેક બાળકનું દર અઠવાડીએ વજન કરવું; પછી ત્રણ મહીના સુધી દર પખવાડીએ વજન કરવું; ત્યારપછીના ત્રણ મહીના સુધી દર ત્રણ અઠવાડીએ વજન કરવું, અને પછી પહેલું વરસ પુરું થતાં સુધી દર મહીને વજન કરવું. પછી ખીજું વરસ પુરું થતાં સુધી દર ત્રણ મહીને વજન કરવું. બાળક સારી તંદુરસ્તીમાં હોય ત્યારે એ પ્રમાણે તેનું વજન કરવું. પણ માંદું હોય અથવા ખોરાક માફક ન આવતો હોવાથી તેની તખીયતમાં ખલેલ પડી હોય ત્યારે તેનું વજન વારંવાર કરવું. દુકાનમાં વપરાતાં મોટાં ત્રાજવાનાં એક પદલાંમાં ઘડી કરીને ફલાનલ અથવા બનુસ મુકવું, અને તેમાં નાનાં બાળકને સુવડાંવીને તેનું વજન લેવું. પણ ફલાનલ અથવા બનુસનું વજન બાદ કરવાનું તથા બાળક કપડાં સાથે હોય તો તે કપડાનું પછીથી બુદું વજન કરી બાદ કરવું.

મોટાં થતાં બચ્ચાંઓનું પણ નિયમિત અંતરે વજન કરવું, અને નાનાં બાળકોની પેઠે તેમનાં પણ કપડાં વિગેરેનું વજન બાદ કરવું. જો બચ્ચું સારી રીતે તંદુરસ્ત હોય તો વરસમાં એ વખત તેનું વજન લેવું.

શિયાળામાં બાળકો તથા છોકરાંનાં વજનમાં સાધારણરીતે વધારો થાય છે: ગરમ મોસમમાં તંદુરસ્ત છોકરાંઓતું પણ વજન કમી થાય છે. હિંદુસ્થાનમાં બાળકોનાં વજન નોંધવા માટે મેલીન્સપ્રુડ કંપનીએ બહાર પાડેલા ખાસ “ બાળકોનાં વજન નોંધાવાના નકશા ” વાપરવાથી વધારે સવડતાભરેલું થઇ પડશે; તેની નકલો હિંદુસ્થાન, અહ્મદેશ અને સિલોનમાંના મેલીન્સપ્રુડ કંપનીના આડતીઆઓને લખવાથી મફત મળી શકશે.



પ્રકરણ ચૌદમું.

અકસ્માતિક પ્રસંગે શું કરવું ?



હોંદુસ્થાનમાં કેટલીએક જગ્યાઓએ દાકતરો ધણે છેટે હોવાના સબબને લીધે દાકતરી સલાહ ખપ વખતે તુરતાતુરત લેવાનું ધણું મુંશ્કેલ થઇ પડે છે, તેથી આયાઓ તથા માતાઓએ એકાએક ઓચિંતા પ્રસંગો તથા અકસ્માત વખતે શુંશું કરવું તે જાણવાની તેમને ધણીજ જરૂર છે.

અકસ્માતના તમામ દાખલાઓમાં સાધારણ માવજત. અકસ્માતના તમામ કેસોમાં, ઇજા પામેલાની સહીસલામતીનો ધણો આધાર, તેને શાંતિ આપવા માટે, તેની આજીવ્યાજીવના માણસોએ તાબડતોબ જે ઉપાયો લીધા હોય તેના ઉપર રહેલો છે. જે આ પ્રકરણમાં જે કહેવામાં આવ્યું છે તે ઉપરથી, આવા અકસ્માતો વખતે કેવી રીતે વર્તવાથી સારો ફાયદો થશે, તે કોઇ માતા સીખશે, તો તે મેળવેલા જ્ઞાનથી તેને હમેશાં ખુશી થવાનું છે; કેમકે કોઈપણ વખતે તે તેથી ઇજા પામેલાનું દરદ કમી કરી શકશે, દુઃખમાં ઘટાડો કરી શકશે, અને પોતાનાં બાળકને ઝટ સારું કરી શકશે તેમજ બીજા કોઈની જીંદગી પણ બચાવી શકશે.

એવા અકસ્માતના તમામ સંજોગોમાં નીચેના મુદ્દાઓ ઉપર

આસ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે, કેમકે તેથી જો જો ઉપચારો કરવામાં આવે તેનાં પરિણામ ઘણુંજ સારાં નિવડશે.

૧. એવી વખતે શાંત, દૃઢ અને મક્કમ રહેવું, પણ ગભરાઇ જવું નહીં, અને કોઇપણ ઉપચાર અજમાવતાં પહેલાં, શું કરવું છે, તે મનમાં ચોક્કસ કરવું. અને તે બરાબર નક્કી કર્યા પછી, જો ઉપચારો લેવાનું નક્કી કર્યું હોય તે શાંત પેટે, દૃઢતાથી અને ઝડપથી લેવા. અને આનુષાંગિક ઉભેલા માણસો કાંઈ ફેરફાર કરવાનું કહે તેનાપર ખીલકુલ ધ્યાન આપવું નહીં. કેમકે તેથી ઉપચાર કરવામાં વિલંબ થાય છે, અને ઇજા પામેલાની વેદનામાં વધારો થાય છે.
૨. ઇજા પામેલાને ઘણુંજ સારું એવું પડે એ પ્રમાણે સાધારણુરીતે ચતુર્થ અને સીધું સુવડાવવું. પણ જો તેમ કરવાથી શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી પડતી હોય તો શરીરને ઉપલેખા ભાગ સહેજ ઉંચો રાખવો.
૩. ગરદન, છાતી અને કમ્બરની આસપાસનાં કપડાં ઢીલાં કરવાં.
૪. જો દરદીનું શરીર ઠંડું લાગતું હોય, તો તેને ધાખળા આઢાડવા; અને જો તે ઠંડીની સાથે પૂષ્કળ લોહી નીકળતું ન હોય તો તેના શરીરને ઘસીને અથવા કૃત્રિમ ઉપામેથી ગરમ કરવું.

૫. જે દરદી તદન થાકી ગયો હોય, અથવા વીસમીનીટ સુધી અભુક્ત રહ્યો હોય તોજ તેને ફક્ત થોડા પ્રમાણમાં જીરસો આવે એવા ઉદ્વિપક માદક પદાર્થો આપવા.

નાના ધા તથા ફાટોના ઉપચારો, એટલા જંધા મહત્વના નથી કે તેમાં શસ્ત્રવૈદની સલાહની જરૂર પડે. તોપણ એવી ઇજ્જતો, અણુધડ ઉપચારો કરવાથી, કંટાળો ઉપજાવે એવી અથવા ભયભરેલી થાય છે. તેથી સહેજ ફાટો તથા સાદા ધાની ખાતમાં પણ ઉપચાર કરવામાં હમેશા સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. જે થોડું ગરમ પાણી નજીક હોય તો તેનાથી અથવા ઠંડું પાણી ઉકાળીને ગાળ્યા પછી તેનાથી તે ધાને ધોવો, અને તે ધા પર તે પાણી છુટથી ધીમેધીમે રેડવું; અને પછી સ્વચ્છ સણુના કટકાથી તે ભાગને લુછી નાંખવો. આવી રીતના ઉપચાર કરવાથી કચરો તથા ઇજ્જત કરે એવી ચીજ તે ધામાં જઈ શકતાં અટકે છે. પછી ધાની બંને બાજુઓ સખતરીતે દાખવી, અને મલમલની પટ્ટીની ચીપો તે ધાની બાજુઓ એકઠી રહે તે પ્રમાણે તે ધા પર કાટખુણે ચોઢવી.

જ્યારે ધા વધારે ગંભીર હોય ત્યારે, જે નસમાંથી લોહી વહેતું હોય તે નસની જાત પ્રમાણે ઉપચારમાં ફેરફાર કરવાની જરૂર છે. લોહી શરીરમાં ત્રણ જાતની નસોમાં થઈને વહે છે, અને તે ધોરી નસ, સાધારણ નસો, અને આરિક વાળ જેવી ઘણી જીણી રંગો જે ધોરી નસોની નાની શાખાઓને નાની નસો સાથે જોડે છે તે. ધોરી નસો, સાધારણ નસો કરતાં શરીરમાં સાધારણરીતે ઉંડી રહેલી હોય છે; ખરેખર, નસોમાંની ઘણીખરી જે ખુલ્લી આંખે આપણને

આમડીમાંથી દેખાય છે તે બધી સાધારણ નસો કહેવાય છે. આ ત્રણે જાતની નસોમાંનાં લોહીમાં રંગનો તફાવત છે. ઘેરી નસમાંનું લોહી ઘેરા રાતા રંગનું હોય છે, અને સાધારણ નસોમાંનું લોહી કાળાશ પડતું રાતું હોય છે; અને ઝીણી રંગોમાંનું લોહી એ બન્ને રંગોની વચ્ચેના રંગનું હોય છે.

નસોમાંથી લોહી જે તરફ વહે છે તે ઉપરથી તથા તેના રંગ ઉપરથી તે લોહી ક્યાંથી વહે છે તે નક્કી કરી શકાય છે. જખમ થયેલી ઘેરી નસમાંથી જે લોહી નીકળે છે તે ઘેરા રાતા રંગનું હોય છે, અને અંતઃકરણના ધમકારા પ્રમાણે તે લોહીની ધાર ઝુટે છે:

ધાયલ થયેલી સાધારણ નસમાંનું લોહી જરા વધારે કાળાશપર હોય છે, અને સરળ રીતે એકસરખું નીકળે છે. રંગોમાંથી જે લોહી નીકળે છે તે ધામાંથી જરાજરા ટપકતું હોય તેમ નીકળે છે.

દબાણથી સાધારણ રીતે વહેતું લોહી અટકાવી શકાય છે. એટલું યાદ રાખવું કે સાધારણ નસોમાં લોહી અંતઃકરણ તરફ વહે છે, અને ઘેરી નસોમાં લોહી અંતઃકરણમાંથી જતું હોય તેમ વહે છે, તેથી આ બે જાતની નસોમાંની કોઈ માંથી લોહી નીકળતું હોય, ત્યારે કદ જગ્યાએ અને કેવી રીતે દાખવું તેની સમજૂતી આપવાની જરૂર છે. જ્યારે જખમ થયેલી સાધારણ નસમાંથી લોહી નીકળતું હોય, ત્યારે જો સીધા દબાણથી લોહીનું વહેવું અટકતું ન હોય, તો ધાયલ થયેલા અવયવની આસપાસ એક પાટો લાંબવો, અને ધાની જે બાજુ અંતઃકરણથી દૂર હોય તેને મજબુત દાખમાં રાખી તે પાટો બાંધવો.

જખમ થયતી ધોરી નસમાંથી લોહી, ધાની જે બાજુ અં-
તઃકરણની નજીક હોય તેમાંથી મુખ્યત્વેકરીને જોરથી દુડીરપે
નીકળે છે. સીધા દબાણથી તે લોહી વહેતું ન અટકે, તો ધવાયલા
અવયવની આગ્રુઆગ્રુ એક સખત પાટો બાંધવો, અને ધાની જે
બાજુ અંતઃકરણની નજીક હોય તે બાજુને ખુબ દબાવીને બાંધવી.

જો શરીરની બહારની સપાટીમાંથી કોઈક કારણસર લોહી ની-
કળતું હોય, ત્યારે નીચેના ઉપાયો અજમાવવા:—

ધવાયલા ભાગ ઉપર સીધું દબાણ કરવું અને ધવાયલા
ભાગને શરીરની સપાટી કરતાં ઉંચો રાખવો. જો જખમ
પગમાં હોય તો ધાયલ થયલા માણસને ચોતો સુવડાવી તેનો
પગ ઉંચો કરવો. દાખલા માટે રમાલ, વાદળી, પીંજેલુ રૂ
અથવા આંગળી જેવી નરમ ચીજોથી દાખવું.

જો ઉપરના ઉપાયોથી ધાર્યા પ્રમાણે લોહી બંધ ન થાય, અને
ફક્ત દબાણ કરવાથી પણ લોહીનું વહેતું ચાલુજ રહે, તો
જે ઠેકાણેથી લોહી નીકળતું હોય તેની યરાયર ઉપરની જ-
ગ્યાએ તે અવયવની આસપાસ એક સખત પાટો બાં-
ધવો. પછી દાકતરને બોલાવવો, અથવા તો જ્યાં દાકતરની
મદદ મળી શકતી હોય ત્યાં અથવા દવાખાનામાં તે ધવાયલા
માણસને સંભાળથી મોકલી આપવો. પાટો બાંધવામાં રમાલ,
કપડાંની પટ્ટી, દોરડું, સુતળી અથવા રબરની દોરી વાપરવી.
માથાંની ચામડીમાં જખમો પડ્યા હોય, ત્યારે રમાલ,
પીંજેલું રૂ, અથવા પોચાસણનાં લુગડાંના કટકા જેવી પોચી

ચીજેથી ધાના ઉપર દબાણ કરવું. જે તેવી પોચી ચીજોની ગાદી બનાવાય, અને તે ગાદી હાથમાં પકડી ધાપર સખત દાખવામાં આવે, તો મોટેભાગે એકદમ લોહી વહેતું બંધ પડશે.

મહાં તથા જડખાંમાંથી નીકળતું લોહી, તેજ પ્રમાણે બંધ કરી શકાશે. એટલે જખમ થયેલા ભાગ તેની નીચેનાં હાડકાં સાથે જોડથી દબાય એ પ્રમાણે તેનાપર ગાદી મુકીને દાખવું.

જો રોગથી બગડેલી સપાટીમાંથી એટલે ગુમડાં, નાસુર વિગેરેમાંથી લોહી નીકળતું હોય, અને સીધાં દબાણથી લોહી વહેતું બંધ ન પડે, તો લોહી બંધ કરે એવા રૂથી તે જગ્યાએ મજબુત પાટો બાંધવો. લોહી બંધ કરે એવું ઉંન અથવા સાફ પીંજેલું રૂ, ફટકડીના સખત પાણીમાં અથવા પોલાદના અર્કમાં સારી પેટે બોળવું. અને પછી તેને ધીમે ધીમે સુકાવા દેવું. જે લોહી બંધ કરે એવું રૂ મળી શકતું ન હોય તો સાદું ઉંન અથવા સણુનાં ચીથરાંને ઠંડા પાણીમાં બોળીને તેની ગાદી બનાવવી અને જખમ ઉપર ફરતી તે ગાદી મજબુત બાંધી દેવી.

કુલી ગયલી નસો — ધાયલ થયેલી લોહીની નસો કેટલીક વખતે કુલી જાય છે, કેમકે નસોમાં લોહી નિયમિતરીતે વહી શકે તે માટે તેમાં જે પડદા રાખવામાં આવેલા છે,

તે લોહીના દાખથી સંકોચાઈ જાય છે; અને લોહીને
 બહો એકદમ ધસારાભેર થવાથી તેનું વજન
 એટલું બધું થઈ જાય છે કે તેથી તે ધાયલ થયલી નસો
 ઝુલી જાય છે. જ્યારે પગમાંની ઝુલી ગયલી કોઈ નસ તુટી
 જાય ત્યારે તે ધાયલ થયેલા અવયવને શરીરના બીજા ભાગ
 કરતાં ઉંચો રાખવો, અને તે ધાની નીચેના ભાગમાં રૂમાલ
 અથવા બીજા કોઈ કપડાંનો પાટો બાંધવો.

જ્યારે નાકમાંથી લોહી વહેતું હોય, એટલે નસકોરી
 ઝુટી હોય, ત્યારે ઠંડું પાણી માથા તથા નાક પર રેડવું,
 અથવા ખરફ લગાડવું. લોહીની કોઈક નસોને ઇજા થવાના
 કારણથી નસકોરી ઝુટે છે. કેટલાએક માણસોની નસકોરી
 વારંવાર ઝુટે છે, અને તેથી કરીને નાકવાટે પૂજ્જળ લોહી
 નીકળી પડે છે; ઉછરતાં બચ્ચાં તથા નાજનાં પડી ગયેલાં
 બાળકોની નસકોરી ઝુટવાથી ગંભીર પરિણામ આવવાની
 બીજ રહે છે; તેથી લોહી વહેતું અટકાવવા માટે તાત્પર્યથી
 તમામ ઉપાયો કામે લગાડવા જોઈએ. એવી વખતે દરદીને
 ચત્તો સુવડાવી તદ્દન શાંત રાખવો જોઈએ, અને તેના નાક
 પર ઠંડી ગાદી મુકી રાખવી. એમ કરવા છતાં લોહી વહેતું
 બંધ ન પડે તો પીંજેલાં ૩ અથવા લોહી બંધ કરે એવાં
 ઉનમાંથી થોડું લઈ તેની ઘડી કરી એક દોરીથી બાંધી તેને
 નાકમાં ધાલી નાકમાં ઉંચે ચઢાવવી.

ઉલટી તથા ઉધરસથી મ્હોં વાટે પડતું લોહી—જો

ધણુંજ વધારે પડે તો તેનાપર એકદમ ગંભીરરીતે
ધ્યાન આપવાની જરૂર છે ; કેમકે પેટમાં નાસુર થયાના
અથવા વધતા ઓછા પ્રમાણમાં ક્ષય રોગ થયાનાં એ
ચિન્હો છે. આવી વખતે દરદીને જેમ અને તેમ શાંત
રાખવો એ ધણું સારું છે. ગમે તેમ થાય પણ તેને ઓલવા
દેવો નહીં, અને તાજી હવા છુટથી શ્વાસમાં તેને મળે એમ
કરવું. અને તેને ખરફ, અથવા ખરફથી ઠંડું કરેલું દુધ
અથવા પાણી પીવા આપવું. જે લોહી પૂજળ નીકળતું હોય
તો ઠંડો ભીંજવેલો ટુવાલ તેની છાતી પર લગાડવો. અને
જે ફેફસાંમાંની કોઇ તુટી ગયલી નસમાંથી લોહી વહેતું
હોય તો ટર્પેન્ટાઇન તેલની વરાળને બાફ સાથે મિશ્ર કરી
તેને છુટથી સુંઘાડવી. એ ટર્પેન્ટાઇન તેલની ઉપર કલા
મુજબની વરાળ કરવા માટે ખશેર ઉકળતાં પાણીમાં ત્રણ
ટેબલસ્પમચાપુર ટર્પેન્ટાઇન મેળવવાથી જે વરાળ તથા બાફ
મિશ્ર થઇને બહાર નીકળે છે તે દરદીને સુંઘાડવી.

રક્ત સ્ત્રાવની બાબતમાં દરદી વારંવાર નયજો પડી જઇ
એભાન થઇ જાય છે. પણ તેથી કાંઇ જોખમ કે ભય થવાનો
સંભવ નથી ; કેમકે લોહીની મંદ પડી ગયલી અથવા કમી ગતીને
લીધે દરદી એભાન થઇ જાય છે. પણ તેથી લોહી વધી જતું સહે-
લાઈથી અટકી શકે છે. કેમકે દબાણ તથા બંદોતું પ્રમાણ કમી
થવાથી લોહી વધારે જલદીથી જમી જાય છે, અને દહીં જેવા કોડા
બંધાઇ ધાયલ થયલી નસોમાં કુદરતી રીતે તેના દાટા થાય છે, અને

તેથી લોહી વહેતું અટકે છે. પણ જો એમાંનું અવસ્થા વધારે વખત ચાલુ રહે, અને લોહી વહેતું બંધ ન પડે તો દરદીને સચેતન કરવા માટે તાકીદના ઉપાયો લેવાની જરૂર છે.

ડામ. ભડકાની ઝાળથી અથવા ગરમ નક્કર પદાર્થોથી દાઝવાથી ડામ પડે છે. જે ચીજથી ડામ પડ્યો હોય તે ચીજની ગરમી વધારે અથવા ઝોઝી સખત હોય તેનાં પ્રમાણમાં, તથા જેટલો વધતો ઝોઝો વખત તે ડામ પડેલા ભાગને હવામાં ખુલ્લો રાખ્યો હોય તેના પ્રમાણમાં, ડામની વેદના વધતી ઝોઝી સખત હોય છે. ડામ હલકો હોય તો તેથી ચામડી સહેજ રાતી થાય છે. અને ડામ વધારે સખત હોય તો ચામડી તથા માંસ બાળીને દોયલા જેવાં કાળાં કરી નાંખે છે.

દાઝેલાંનાં ડામ, ગરમ પ્રવાહી પદાર્થો લાગવાથી પડે છે. તેજ તથા દુધથી દાઝેલાના ડામ, સાધારણરીતે, પાણીથી પડેલા ડામ કરતાં વધારે સખત હોય છે. શરીરનો જે ભાગ દાઝ્યો હોય, તેમજ શરીરના જેટલા ભાગ ઉપર દાઝ્યાનો ડામ પડ્યો હોય, તેના પ્રમાણમાં એ ઇજ્જથી વધતો ઝોઝો ભય થવાનો સંભવ છે. દાખલા તરિકે, શરીરમાં કોઈ એક જગ્યાએ સખત ડામ પડી ચામડી બળી ગઇ હોય તેનાં કરતાં શરીરના મોટા ભાગપર એવાં દાઝેલાંના સહેજ ડામ પડ્યા હોય તો તેનું ઘણું કરીને વધારે ગંભીર પરિણામ આવે છે. બ્યારે ડામ હલકો એટલે સહેજસાજ હોય, અને ચામડીમાં બીલકુલ જખમ પડ્યો ન હોય, તો દાઝેલા ભાગપર પાપડીઆખા-

રતું તીવ્ર દોષસ્વરણું ધાયણ પાણી થોડું થોડું રેડવું, અને તે દાઝેલા ભાગને તેનાથી ભીનો રાખવો.

આવી જાતની ઇજાઓથી થતાં દરદ ઓછાં કરવા માટે નીચે મુજબના ઉપાયો લેવાની જરૂર છે.

પ્રથમ:—ધાયણ થયેલા ભાગમાંથી હવા જેમ અને તેમ કાઢી નાંખવા માટે થોડું અળસીનું તેલ અથવા મીઠું તેલ તે ધા ઉપર રેડવું.

બીજો:—ધા ઉપરનાં તમામ કપડાં સંભાળપૂર્વક કાઢી નાંખવાં. જે તે સહેલાઈથી કાઢી શકાતાં ન હોય, તો કપડાં ખેંચી કાઢવાથી ધાયણ થયેલા ભાગની વેદના અને દુઃખમાં નકામો વધારો કરવાને બદલે તે ધા ઉપરનાં કપડાં ખેલાશક કાપી કાઢવાં. પછી જે તે માણસને બળી ગયેલાના ડામ સખત પડ્યા હોય તો, તેના શરીર પર અથવા તેનાં કપડાં અને શરીર વચ્ચે તેલ રેડવું, કે તેથી કપડાં નરમ થઈ શરીર પરથી સહેલાઈથી કાઢી નંખાશે. અને તેથી ચામડીને વધુ ફાટવાનો સંભવ ઓછો થાય છે.

ત્રીજો:—અળસીના તેલમાં અથવા મીઠાં તેલમાં થોડું પીં-જેલું રૂ અથવા સણુના કટકા બોળી, ધાયણ થયેલા ભાગ ઉપર લગાડવા. અને એ પ્રમાણે થોડા વખત સુધી કર્યા કરવું. આ કામ માટે અળસીનું તેલ તથા ચુનાનું પાણી સરખે ભાગે લઈ ધા પર લગાડવાથી ઘણાજ સારો ફાયદો થાય છે. એ કામમાં જે તેલ વાપરવું તે અળસીનું, જીતકણનું, અથવા બદામનું તેલ વાપરવું, પણ નખતેલ અથવા બીજું કોઈપણ જાતનું ખનિજ તેલ વાપરવું નહીં.

હોંદુસ્થાનમાંનો પહેરવેશ, તેમાં ખાસ કરીને, સ્ત્રીઓનો તથા નાનાં બાળકોનો પહેરવેશ એવીજાતનો હોય છે કે તેને સહેલાઈથી સળગી ઉઠવાની ધાસ્તી છે; અને જો સળગી ઉઠે તો ઘણો મોટો ભય થવાની ધાસ્તી રહે છે. એવી વખતે જેટલી શાંતતા અને મનની સમયસુચકતા રાખવાની જરૂર છે તેટલી ખીજી કોઈ વખતે રાખવાની જરૂર પડતી નથી. સળગતી ચીજમાંથી ભડકો નીકળવા માટે તેને હવાની જરૂર છે એ યાદ રાખવું; તેથી જો કોઈ માણસનાં કપડાં સળગી ઉઠે, તો તે સળગેલાં કપડાંને હવા મળતી બંધ થાય એવા ઉપાય તાત્પર્યથી લેવા જોઈએ. તે માણસને મોટા ઝલ્લામાં અથવા કામળા, બનાત, અથવા એવી ખીજી ચીજમાં પુરેપુરો વિંટાળવાથી તેને હવા મળતી બંધ કરી શકાશે. લોકોએ યાદ રાખવું જોઈએ કે જો માણસનાં કપડાં સળગી ઉઠ્યાં હોય તે જો આમતેમ દોડે, તો તેથી જીવલેણું પરિણામ નીપજવાનો ઘણો સંભવ છે; જો કોઈનાં પહેરેલાં કપડાં સળગી ઉઠે, તો તેણે જમીનપર સુઈ જઈ આમતેમ ગપડવું. બળી ગયેલા અથવા દાઝી ગયેલા માણસના મનને ભયનો મોટો આઘાત લાગે છે, અને તેનાથી તેનો બચાવ કરવાની જરૂર છે તે યાદ રાખવું. ધાયલ થયેલા ભાગોપર પ્રથમ તમામ ધ્યાન આપી તેની સારવાર કર્યા પછી, તેને ગરમ કપડાં ઓઢાડવાં, અને ગરમ તથા શરીરમાં વધારે જોમ આવે એવી પીવાની ચીજો તેને આપવી.

ડાંખોની સારવાર—ખીલાડી, કુતરાં તથા માછલીઓનાં અણિદાર દાંતોથી એક અથવા વધારે કાંણાવાળા તથા તીણાં ધા

પડે છે, અથવા તેથી માંસ કપાઈ જઈ ચીરાવાળા ધા પડે છે, અગર ફક્ત ચામડીપર ઉઝરડા પડે છે. એવી ખામતમાં થયેલી ધનના પ્રમાણમાં તેને કરવાની સારવારની રીતીમાં વધતો ઘટતો ફેરફાર સમયને અનુસરીને કરવાની જરૂર પડશે; પણ તમામ ખામતોમાં ધાથી માંસમાં કોહવાટ અટકાવવામાટેની દવાના ઉપચાર તાખડતોખ કરવામાં આવે છે; કેમકે જે પ્રાણી કરડ્યું હોય તેનાં મ્હોંમાં સડો ઉમ્મત કરે એવા ઘણા પદાર્થો રહે છે. જે દરદ સખત હોય તો ડંખના ધા ઉપર ગરમ શેક કરવાથી અથવા ગરમ પોટીસ બાંધવાથી ઘણોજ આરામ થાય છે.

હડકવા—કુતરું કરડવાથી થતા ભયના સંબંધમાં ઘણીજ સમજદેર ચાલે છે, તેથી આ જગ્યાએ સ્પષ્ટ બતાવવાની ખરી જરૂર છે કે જે કુતરાંને હડખું ન લાગ્યું હોય તો તેના કરડવાથી હડકવું લાગવાની જરાપણ ધાસ્તી રાખવી નહીં. **આઉન સમાજે** એ હડકવાનાં સંબંધમાં નીચે મુજબની જાહેર ખબર પ્રસિદ્ધ કરી છે:-

“ એ રોગ કોષ્ઠપણ ઉમ્મરનાં કુતરાંને થાય છે, અને વરસની કોષ્ઠપણ રૂતુમાં થઈ આવે છે. કુતરાંનાં મ્હોંના દેખાવ તથા ચાલ ઉપરથી તે જણાઈ આવે છે, કેમકે તે ઉદાસ તથા ચીડીઉં થઈ ભટક્યા કરે છે, તથા આમતેમ સંતાઈ જવાનું શોધ્યા કરે છે. લાકડું પત્થર અથવા કાંધપણ ક્યારેજીએ તેને દાંતવતે કોતરી ખાય છે. કલ્પિત ચીજોપર તરાપ મારે છે, અને વિચિત્ર તથા ઓચિંતા અવાજથી અતિશય ઉશ્કેરાઈ જાય છે. ગળાંમાં કાંધ ભરાઈ રહ્યું હોય તે કાઢી નાંખવા માંગતું હોય એ પ્રમાણે પોતાના પંઝાથી પોતાનાં ગળાંપર ઘસે છે; તેનાં મ્હોંમાંથી

લાળ પૂષ્કળ નીકળે છે. તે સહેલાઈથી ઉસ્કેરાઈ જાય છે, અને વિ-
ચિત્ર તથા વિલક્ષણ રીતે અને કઠોર લાગે એવી રીતે ભસે છે. તે
કુતર પોતાના ઘણી અથવા કોઈપણ પ્રાણી ઉપર હુમલો કરે છે;
અને ખીખાં કુતરાંઓને જોઈને તે સહેલાઈથી ઘણાજ ગુસ્સામાં આવી
જાય છે. સારાં તંદુરસ્ત કુતરાંઓ તેનાથી ખીએ છે; અને તે તેમના
પર હુમલો કરે ત્યારે, તેમજ તેને તે રોગનાં ચિન્હો જણાયકે તરત
તેઓ એતી જઈ તેનાથી દુર રહે છે. એ રોગમાં હડખાયલાં કુતરાંને
પાણી આપવામાં જરા પણ ધાસ્તી રહેતી નથી. કરડવાનું વલણ તે
કુતરાંમાં જણાય તે પહેલાં તો તે પોતાના ઘણીપર ધણોજ ધ્યાન
ખતાવી તેની સાથે ગેલ કરે છે, અને તેનું મ્હોં વીગેરે ચાટે છે. મુંગા
મુઝારાની જાતના રોગમાં કુતરાંનાં જડખાંમાં લકવો થાય છે, અને
તેથી તે કરડી શકતું નથી. જો કુતરાંમાં ઉપર મુજબનું દીવાનાપણું
જણાય, અથવા ખીખાં પ્રાણીઓને કરડવાનું હદ જિપરાતનું વલણ
જણાય તો એકદમ જાળીથી તેનું મ્હોંદું બંધ કરવું, અને તેને સાં-
કળથી બાંધી દેવું; પણ તે ખરેખર હડખાયેલું છે એમ કોઈ સારા
ઘકતરે ખાત્રી કરી તપાસીને પારખ્યું ન હોય ત્યાં સુધી તેને મારી
નાંખવું સલાહભરેલું નથી. જે લોકો કુતરાં પાળતાં હોય તેમને એ-
તવણી આપવામાં આવે છે કે કુતરાંઓમાં એવાં ગાંડપણનાં ચિન્હો
જણાયાં ન હોય, તોપણ પોતાના હાથ અથવા મ્હોંપર કાંઈ ઉઝરડા
પડ્યા હોય ત્યારે તે કુતરાં પોતાના હાથ કે મ્હોં ચાટે નહીં તે બાબત
સંભાળ રાખવી; કેમકે તેથી તેમની છાંદગીને જોખમ લાગવાનો
સંભવ છે.”

કોઈ માણસને એવું ગાંડું પ્રાણી અથવા સાપ ડરે ત્યારે એક પળનો પણ વિચાર્ય ન કરતાં તે જખમ એકદમ ચુસી જવો. જો તે જખમ શરીરના કોઈ અવયવપર હોય તો જખમની જે બાજુ કાળજાંની નજીક હોય તે બાજુએ તે અવયવપર મજબુત પાટો બાંધી તે જખમમાંથી જેટલું લોહી નીકળે તે નીકળવા દેવું, અને પછી તે જખમ ચુસવો. ચુસનારનાં હોઠ, જીભ કે મોંમાં કાંઈ જખમ ન હોય તો એ જખમો ચુસવામાં જરાપણ ધારતી રાખવાનું કારણ નથી. શરીરમાંથી જેટલું લોહી કાઢી નાંખાય તેટલું નીકળી ગયા પછી તે જખમપર રસકપુર ધસવો.

ડંખ — ભમરા, મધમાખી, ગીધેલ, મચ્છર વીગેરેના ડંખોથી વેદના થતી હોય તો થોડીએક સાદી સાવચેતીઓથી તે વેદના કમી કરી શકાશે. પ્રથમ તો તે જખમમાં તે પ્રાણીના ડંખનો ભાગ રહેલો હોય, તો તે સંભાળથી બહાર કાઢી નાંખવો; અને પછી તે જખમપર લોંખંડની કુચીની નળી દબાવે ધસવાથી સારો ફાયદો થાય છે. એમ કરવાથી તે ઝાળ ઉત્તન કરનાર ઝેર પ્રસરતું અટકે છે. એ ઝેર ઘણુંખરું તેજાનના વર્ગનું હોય છે તેથી તેનાપર સાખર શીંગું અથવા તેના જેવા ક્ષારો થોડા ચોપડવાથી તરત આરામ થશે. અને ઘણીખરી વખત તો સાખુ, તેલ, અથવા ગ્લિસેરાઇન તેલ તે ડંખવાળી જગ્યાપર ચોપડીને ધસવાથી ફાયદો થાય છે.

સોળ પડ્યા હોય અથવા લગ્ગ લાગી હોય અથવા શરીરનો કોઈ ભાગ કચરાઈ ગયો હોય, ત્યારે થોડાક વખત પછી તે જગ્યા સુજી જાય છે, અને તે જગ્યાએ ભુરા કાળા રંગનાં ચાકાં

પડે છે. એ સોળાથી ચામડી કપાઈ ન હોય ત્યારે તો એ ચાડાં એકદમ દેખાતાં નથી; પણ થોડા દીવસ પછી તે સોળની આશુ-આશુની ચામડી પીળી, રાતી અથવા લુરી થઈ જાય છે; તે જગ્યાની આશુઆશુની ઝીણી શીરાઓમાં લોહી વહી જવાથી એ સોળે થાય છે તથા ચામડીનો રંગ બદલાઈ જાય છે. તેથી તે સોળવાળા ભાગને પુરો આરામ આપવો, અને ઠંડા પાટા તે જગ્યા-એ બાંધવા. બનીશકે તો સોળવાળા ભાગપર પાણી રેડ રેડ કરી ઘણાંજ ઠંડાં પાણીથી તે જગ્યા ઠંડી રાખવી. એક સણના કટકામાં બરફનો કટકો રાખી તે સોળપર બાંધવાથી ઘણો ફાયદો થશે. સોળથી ચામડીપર ધસારો લાગ્યો હોય, તો જખમવાળી જગ્યાએ, પ્રથમ જરા વેસેલીન (VASELINE) ધસવું, અને પછી ઠંડો પાટો અગર બરફનો પાટો ત્યાં બાંધવાથી ઘણો ફાયદો થશે, આ ઉપચારોમાંથી એકનો પણ એકદમ અમલ કરવાથી ચામડીના રંગમાં થતો ફેરફાર ઘણો કમી થશે.

સાંધા અથવા માંસના લોચામાં નાંખતી લચકથી વારંવાર ઘણીજ વેદના થાય છે, અને તે સાંજું થવામાં ઘણી મુશીબત નડે છે. તેને માટે ઇખ થયલા ભાગને સંપૂર્ણ આરામ આપવાની જરૂર છે. અને તેને શેક કરવાથી ઘણું ચેન પડે છે, તેથી કરીને તે ભાગ પર ગરમ પાણી સારી રીતે રેડરેડ કર્યા કરવું. ગરમ પાણીમાં જરા મીઠું નાંખીને તે પાણી રેડવાથી ઘણાંજ ફાયદો થાય છે.

કેટલાએક લોકો ઠંડા પાણીથી આરામ કરવાની રીત પસંદ કરે છે. અને તેથી ઠંડુ પાણી રેડરેડ કરીને ઇખ થયલા ભાગનું ઉણુ-

માન ધણું નીચે ઉતારવાનો તેમનો હેતુ હોય છે. જ્યારે સોળે ઉતરી જાય ત્યારે તે ભાગને ધસી તથા મસળીને તે ભાગથી સંભાળપૂર્વક કસરત કરાવવી. વધુ લાંબો વખત સુધી તે ભાગને આરામ આપવો સલાહમરેણું નથી, કેમકે તેથી તે ભાગ ચક્કડ થઈ જાય છે.

મૂર્છા આવવી તથા એકાએક માંદગી આવવી — જ્યારે કોઈ માણસ મૂર્છા આવવાથી એકાએક બેભાન થઈ જાય છે, ત્યારે તેને હુશીઆરીમાં લાવવા માટે શું ઉપાયો લેવા તે એકદમ નક્કી કરવાની જરૂર પડે છે. એવી વખતે નીચેના સાદા નિયમો ધણા ઉપયોગી થઈ પડશે, પણ વખત અને સ્થિતિ પ્રમાણે તેમાં જોઈતો ફેરફાર કરવો :—

૧. તે માણસને માથાં તળે ઝોશિકું મુક્યા શિવાય ચત્તો સુવડાવવો. અને બંને તો શરીરના બીજા ભાગ કરતાં માથાંનો ભાગ વધારે નીચો રહે એમ તેને સુવડાવવો; પણ મગજે લોહી ચઢી જવાના રોગથી તે મૂર્છા આવી હોય તો તેનાં માથાંનો ભાગ શરીરના બીજા ભાગ કરતાં નીચો રાખવો નહીં.
૨. ખાસકરીને ગરદન, છાતી અને કમરની આસપાસનાં તેનાં કપડાં ઢીસાં કરવાં.
૩. જો તે માણસને દેવળ, નાટકશાળા વિગેરે ગરમ જગ્યામાં અથવા બંધ હવાવાળી જગ્યામાં મૂર્છા

આવી હોય તો તેને એકદમ ચોખ્ખી હવામાં ઉંચકીને લઇ જવો.

૪. સુંઘાડવાના ખાર અથવા નવસાગરનો અર્ક તેનાં નસકોરાં પાસે રાખવો.

૫. તેનાં મ્હોં ઉપર ઠંડું પાણી છાંટવું; અને તેમ છતાં જો તેને શુદ્ધિ ન આવે તો તેની છાતીપર ઠંડું પાણી છાંટવું; અગર ઠંડાં પાણીમાં ટુવાલ બોળીને તેની છાતીપર મુકવો.

૬. શુદ્ધિમાં આવ્યા પછી જો તે દરદી અશક્ત હોય, તો તેને જુસ્સો આવે એવો માદક પદાર્થ થોડો થોડો આપવો.

જો મૂર્છાની સાથે તેને આંકડી આવતી હોય, અથવા બેચેનીથી તે અછાડપછાડ મારતો હોય, ત્યારે તેનાં માથાં ઉપર ઠંડક લગાડવી; અને તેમ છતાં જો તે શુદ્ધિમાં ન આવે તો દાકતરની સલાહ એકદમ લેવી. ઘણી વખતે એમ બને છે કે કેટલાક ભલા માણસો તે દરદીનાં મ્હોંમાં કાંઈપણ પ્રવાહી પદાર્થ તેને બળાત્કારથી પાવાની કોશિશ કરે છે; પણ તેમાં યાદ રાખવું જોઈએ કે તેમ કરવાથી દરદીને મોટો જોખમ લાગવાનો ભય રહે છે.

બાળકોને થતી આંકડીઓમાં આનુબાનુનાં માણસોએ ઘણીજ ચાલાકી વાપરવાની જરૂર છે. જો બાળક સાધારણ રીતે સાઈં મજબુત હોય તો નાવાના પીપમાં ગરમ પાણી નાંખી તેમાં તે બા-

ળકને મુકવું, અને તેના માથાને ઠંડા પાણીમાં બેબેલાં સણનાં કપડાં અથવા ફલાનલથી ઠંડું રાખવું. જો બાળક નબળી તંદુરસ્તીનું હોય તો ગરમપાણીમાં તેને બેસાડવા કરતાં ધાભળાથી ગરમ બાફ તેને આપવો.

લૂ—હિંદુસ્થાનમાં કમનસીબે લૂ ધણી સાધારણરીતે લાગે છે. સૂર્યના સખત અને અતિશય ગરમ કીરણો શરીરપર સીધીરીતે પડવાથી માણસને એકાએક લૂ લાગી આવે છે; તેમજ ધણી સખત ગરમીની મોસમમાં રાતની સખત ગરમ હવાથી પણ લૂ લાગે છે. માથું તથા ગરદનનાં પાછલા ભાગને પાઘડી અથવા તડકામાં પહેરવાની ટોપીથી બરાબર સંભાળ લઈ ઢાંક્યાં હોય તો લૂ લાગવાનો ભય ઘણે અંશે કમી થાય છે; પણ રાતની સખત ગરમીથી લાગતી લૂ અટકાવવાના ઇલાજ એવા સહેલા નથી. એ બાબતમાં સુવાના ઓરડામાં હવા સારી રીતે આવળ કરી શકે એવી ગોઠવણ હોવી જોઈએ, તથા તે ઓરડામાં માણસો ખીચોખીચ ભરાઈને સુવાં જોઈએ નહીં, એ બાબત પર ધ્યાન રાખવાની જરૂર છે. એ બંને જાતની લૂથી બચવા માટે દર કે કોઈપણ જાતના કેશી પદાર્થથી તદ્દન દુર રહેવું, અને ખાધા પછી તરત ઉંઘી ન જવું; એ નિયમો પ્રમાણે અનુસરવાથી ઘણો બચાવ થાય છે.

એ બંને જાતની લૂ લાગવાનાં ચિન્હો જણાય ત્યારે:—

૧. ઠંડકવાળી તથા છાયાવાળી જગ્યામાં અથવા અંધારા ઓરડામાં દરદીને લઈ જવો.

૨. તેનાં કપડાં એકદમ કાઠી નાંખવાં, અને તેના શરીરના બીજા ભાગો કરતાં તેનું માથું અને ખભાના ભાગ જરા ઉંચા રહે એમ તેને ચતોપાટ સુવડાવવો.
૩. દરદી પાછો શુદ્ધિમાં આવે ત્યાં સુધી, અથવા દાકતરની મદદ આવી પહોંચે ત્યાં સુધી તેનાં માથાં, છાતી તથા કરોડપર ઠંડું પાણી રેડવું.
૪. દરદીને જેમ અને તેમ શાંત થવા દેવો.

ઝેર—જ્યારે કોઈ બચ્ચાંએ અથવા પૂજ્ઞ ઉત્તરના માણસે જાણીજોઈને અથવા અકસ્માત રીતે ઝેર લીધું હોય, ત્યારે કંઈ જાતનું ઝેર લીધું છે તે એકદમ શોધી કાઢવું ઘણું મુશ્કેલ થઈ પડે છે. જુદી જુદી જાતનાં ઝેરોનાં ચિન્હો બરાબર તપસીલવાર આપવાનું આ લઘુ પુસ્તકમાં બની શકે એમ નથી, તોપણ ઓચિંતા પ્રસંગમાં ખપ લાગે તેને માટે એ બાબતના કેટલાએક સામાન્ય નિયમો નીચે આપવામાં આવે છે.

પ્રથમતો એવી એકાએક ઓચિંતી માંદગી, ઝેર આપવાના સબબથી થઈ છે કે કેમ તે નક્કી કરવાની ઘણીજ જરૂર છે; તેથી નીચેની હકીકતો ઉપર પુરું ધ્યાન આપવાથી એ બાબતનો નિર્ણય ઘણીજ જલદીથી તથા સહેલાઈથી થઈ શકશે:—

૧. ખરેખર ઝેરજ આપેલું હોય તો તેનાં ચિન્હો ઓચિંતાં અને એકાએક જણાશે. કેમકે મગજે લોહી ચઢી જવાના રોગ, લૂ, તથા કોલેરા શિવાય તમામ રોગોમાં એવાં ચિન્હો એકા-

એક ઓચિંતાં જણાતાં નથી. તેથી જો કોઈ માણસને એકાએક ઉલટી, ઝાઝા, લવારો અથવા મૂર્છાનાં ચિન્હો જણાય તો તે માણસને ઝેર આપવામાં આવેલું છે એમ મોટેભાગે માની લેવું.

૨. ખાધા અથવા પીધા પછી તરતજ તે ચિન્હો જણાય છે.
૩. જેટલા માણસોએ તેજ ખોરાક ખાધો હોય, અથવા તેજ ચીજ પીધી હોય તે બધાંને એકસરખાંજ ચિન્હો જણાય છે. ઘણાં સારી તંદુરસ્તીવાળાં માણસોને એકઠી વખતે અસર કરે એવો રોગ ક્રૂત કોલેરાનોજ છે.

ઝેરના વર્ગો — દરદીનાં પેટમાં ઝેરજ ગયલું છે એ નક્કી કર્યા પછી, કઈ જાતનું ઝેર તેના પેટમાં ગયું છે તે નક્કી કરવાની જરૂર છે. કેમકે ઝેરની જાત ઉપર તેના ઉપચાર વાપરવાનો આધાર રહે છે. સાધારણ સુગમતાને ખાતર તમામ ઝેરોનાં ત્રણ વર્ગો પાડી શકાય એમ છે.

૧. સ્નાયુ તથા નસો અને શરીરનાં અંધારણુ ઉપર અસર કરનારાં ઝેર.
૨. ધીમેધીમે સડો પેસાડે એવાં ઝેર. તેથી આંગમાં બળતરા ઘણી બળે છે અને તેથી મ્હોં તથા ગળાંમાંની પાતળી ચામડી વધતા ઓછા પ્રમાણમાં બળી જાય છે.
૩. સોજા ચઢાવે એવાં ઝેર.

સ્નાયુ તથા નસો ઉપર અસર કરનારાં ઝેરમાં સાધારણ રીતે કોઈપણ રૂપમાં અશીણ, ઝેરકચોલાનું સત્ત્વ, કપુર તથા તેવાંજ બીજાં ઉંધ લાવનારા પદાર્થો હોય છે. ઘેન તથા ભરઉંધ એ તેના

સાધારણ ચિન્હો છે. એમાંનાં કેટલાંએક ઝેર જેવાં કે “ બેન્ઝાડોના ” થી તે માણસ ઉત્કેરાઈ જઈ મોટેથી લવારા કરે છે; અને ઝેરકચોલો, સોમલ વિગેરેથી તે માણસને આંકડી આવી શરીરના તમામ ભાગ ખેંચાય છે. સાધારણરીતે એ તમામ ઝેરોથી આંખની કીકાએ ઘણીજ સંકોચાઈ જાય છે, શ્વાસના દમ ભારે થઈ જાય છે, તથા ચામડી ગરમ થઈ જાય છે. ઉલટી કરવાનું એસડ આપ્યા શિવાય તેમાં ભાગ્યેજ તે માણસને ઉલટી થાય છે.

ઉપચાર—જેમ જને તેમ જલદીથી ઉલટી કરવાનું એસડ તેને પાવું. સાધારણરીતે છ ઐસ ગરમ પાણીમાં એક ઐસ મીઠું પીગળાવીને પાવાથી ઉલટી થઈ શકે છે, અને ઉલટી શરૂ થતાં સુધી દર પા કલાકે તે પાયા કરવું. પૂખ્ત ઉમ્મરનાં માણસોને વધારે અકસીર ઉલટી લાવવાનો ઇલાજ છ ઐસ પાણીમાં પા ઐસ રાધનો લુકો ભેળીને પાવાથી ઉલટી થાય છે, અને તેથી વધારે અકસીર ઇલાજ પાણીમાં ખાપરીઈ પીગળાવીને તેના ૨૦ થી ૪૦ ગ્રેઇન દર પા કલાકે આપવું, અથવા મોરથુથુને પાણીમાં પીગળાવીને દર પા કલાકે પાંચથી દસ ગ્રેઇન આપવું. ઝેર ખાવાથી સાધારણરીતે માણસને હિંમત આવવાનું વલણ વધારે જણાય છે, તેથી કડક કાશી પાછને અથવા તેને ખુબ ચલાવીને કસરત કરાવીને તેને જાગતો રાખવાની તમામ કોશીશ કરવી; અને તેનાં મ્હોં અને ગરદન પર ઠંડું પાણી છાંટવું. આખરની અણીએ તે માણસને કૃત્રિમ ઉપાયોથી શ્વાસોશ્વાસ કરાવવાનું કેટેલાક કલાક સુધી ચાલુ રાખવું. ઉલટી શરૂ થયા પછી થોડાએક કલાક પછી તેને રેચ આપવો સલાહભરેલું થઈ પડશે.

કાર્બોલીક એસીડ (Carbolie Acid)—એ ન્યારે પીધું હોય, ત્યારે મ્હોંની અંદરના ભાગમાં દરચક્ષી વળી જઇ સફેત થઇ જાય છે. તેની વાસ શ્વાસપરથી પરખાઇ જાય છે, ચામડી અને આંખનાં પોપચાં ઠંડાં અને ચીકણાં થઇ જાય છે.

ઉપચાર—એ ત્રણ નાની ચાની ચમચીપુર જીલ્લાય લેવાનું વિલાતી મીઠું આપવું; અને થોડીવાર પછી રાઇના ભુકાનું ઉપર કઢા મુજબનું મિશ્રણ પાછ ઉલટી કરાવવી. પાછું થોડે થોડે વખતે વિલાતી મીઠાંનો ડોઝ આપવો, અને તે પછી દીવેલ તથા નારંગીનું તેલ અને ઈંડાની સપેતીને પાણીમાં મિશ્ર કરીને પાવું.

ધીમે ધીમે સડો પેસાડે એવાં ઝેરથી મ્હોંમાંની પાતળી ચામડી તથા ખોરાકની નળીની પાતળી ચામડી બળી જાય છે. ખીન્ન ઝેરો કરતાં આ જાતનાં ઝેરો એકદમ ઓળખાઇ આવે છે, કેમકે તેથી સખત દરદ થાય છે. આ ઝેરોને તેજબનાં ઝેરો કહેવામાં આવે છે. તે ઝેરોમાં તમામ સખત તેજબો, ખારો તથા અમુક રસાયણી ઝેરોનો સમાવેશ થાય છે.

તેજબો, જે વારંવાર ઝેર તરીકે લેવામાં આવે છે તે રસાયણી તેજબો, (Hydrochloric Acid) હાઈડ્રો ક્લોરિક એસીડ, ગંધકનો તેજબ, સુરાખારનો તેજબ, અને (Oxalic Acid) ઑક્સેલીક એસીડ છે.

ખારો, જેથી સાધારણરીતે ઝેર લાગે છે તે કૉસ્ટીક સોડા તથા પ્રવાહી એમોનીયા અથવા નવસાગર છે.

રસાયણી પદાર્થો, જેથી ઝેર લાગે છે તે રસદ્રુપુર,
 “ નાઈટ્રેટ ઓફ સીલ્વર ” (Nitrate of Silver) તથા
 “ ઝીંક ક્લોરાઈડ ” (Zinc Chloride) છે.

ઉપચાર—ઉપરનું કોઈ ઝેર કોઈ માણસે લીધું હોય તેનાં ગળાં
 તથા પેટમાં આગળથી ઘણું દરદ થાય છે, અને તેની સાથે ઉઝડી
 તથા ઝાડા થાય છે, તેનું પેટ ડુઝી જઈ તે માણસ તદ્દન અશક્ત
 થઈ જાય છે. એવી વખતે ઉલટીના ઉપચાર ખીલકુલ કરવા
 નહીં, પણ નારંગીનું તેલ અથવા અળસીનું તેલ અથવા ઇંડુ
 એકદમ તેને આપવું.

જો રસાયણી તેજગ પીવાથી ઝેર ચઢ્યું હોય, તો
 પાણીમાં અથવા ચુનાનાં પાણીમાં અથવા ચુનાનાં ગળ્યાં પાણીમાં
 થોડો સપેતો અથવા વિલાતી મીઠું પીગળાવીને તે પાવું; જો ઝેરી
 ખારથી ઝેર ચઢ્યું હોય તો પાણીથી નરમ ફરેલો તેજગ, જોવો કે
 “ એસેટીક તેજાવ ” (Acetic Acid) અથવા લીંચુનો રસ પાવો.

સોજા ચઢાવે એવાં ઝેરથી ગુસ્સો તથા લવારો ઉત્પન્ન
 થાય છે, અને શરીરની અંદર પૂષ્કળ ગળતરા ગળે છે, તથા તેથી
 તરસ પૂષ્કળ લાગે છે, પેટમાં દરદ થાય છે અને ગળું અંદરથી
 સંકોચાઈ જાય છે. લીંદુસ્થાનમાં એવાં સાધારણ ઝેરો તરીકે સોમલ,
 સુરમો, નેપાળો તથા આગીઆમાંબો છે. જો ઝેરોની જાત, ઝેરકેટલાં
 પ્રમાણમાં લીધું છે તે, તથા માણસની તબીબતના પ્રમાણમાં તેનાં
 ચિન્હોમાં ફરક પડે છે. પણ સાધારણરીતે જો ઝેરથી માણસમાં

જુસ્સો ઉત્પન્ન થાય છે, અને કોઈ કોઈ વખતે આંકડી આવે છે, અને પછી ઉંધ આવી લવારો શર થાય છે, અને પછી ખેભાન થઈ તે માણસ મરણ પામે છે.

ઉપચાર--સ્નાયુ તથા નસો અને શરીરનાં અંધારણ ઉપર અસર કરનારાં ઝેરો માટે જે ઉપચાર ઉપર દ્રષ્ટા છે તે આ ઝેરો માટે વાપરવા. એ અંતે જાતનાં ઝેરોની આગતમાં સૌથી પ્રથમ ઉલટી કરાવી પેટમાંથી તે ઝેરવાળી વસ્તુ કાઢી નાંખવી, અને પછી તેને કાચું ઇંડું, અથવા ઇંડું અને દુધ જેવી શાંતીયળે એવી સ્ક્રીબે પાવી. દરદી જેમ જેમ સાજો થતો જાય તેમ તેમ તેને સખત આ અથવા કાશી જેવી જુસ્સો લાવનારી ચીજ આપવી.

ઝેરની આગતના સાધારણ નિયમો--નીચેના નિયમો ધ્યાનમાં રાખી ખપ વખતે તેનો ઉપયોગ કરવો:—

૧. ઝેર લીધેલા માણસને ઉંધ આવતી હોય તોપણ ગમે તેમ કરીને તેને જાગતો રાખવો.
૨. જે તેને આંકડી આવવા લાગે તો તેના મ્હોં ઉપર ઇંડું પાણી છાંટવું.
૩. જે તેના મ્હોં ઉપર કોઈ જાતના ડાઘ ન પડ્યા હોય, અથવા તેની ચામડીમાં અળતરા ન અળતી હોય તો તેને ઉલટી થાય એવું ઓસડ એકદમ પાવું, અને પછી ઇંડાં, દુધ, અળસીતું તેલ, અથવા સેન્ડિડતું તેલ આપવું; પણ બદામતું તેલ કદી આપવું નહીં. પછી કડક આ અથવા કાશી આપવી.

૪. પણ જો તેના મ્હેં ઉપર કોઈ જાતના ડાઘ પડ્યા હોય, અથવા તેની ચામડીમાં જળતરા જળતી હોય, તો તેને ઉલટો કરવાનું ઓસડ આપવું નહીં, પણ તેલ પાછને ઉપરથી દુધ અથવા પાણીમાં લોટ તથા કાચું ઈંડું ભાંગી નાંખીને તે આપવું.
૫. જો ફોસફોરસનું ઝેર લેવામાં આવ્યું હોય તો તેલ ખીલકુલ આપવું નહીં, પણ વિલાતી મીઠું તથા પાણી ભેળીને વારંવાર તેને પાવું.
૬. દરદી સારો થાય એમ નથી એવું એકદમ ઉતાવળથી માની ન લેવું, પણ ઉપચાર કરી ખાત્રી કરવી. તમામ સાધારણ કેસોમાં ઉલટી કરાવી તેનું પેટ ખાલી કરવાના ઉપાય લેવા.
૭. ઉપચારોથી પ્રથમ ફાયદો ન જણાય તોપણ તેને શુદ્ધિમાં લાવવાના તથા તેને શાંતિ આપવાના તમામ પ્રયાસો જરૂર રાખવા. કેટલીક વખતે કાંઈ પણ સુધારાના ચિન્હો જણાવા માટે એ પ્રમાણે કલાકના કલાક સુધી તે પ્રયત્ન જરૂર રાખવા પડે છે.
૮. દરદીને દેખીતો આરામ થયેલો લાગે તોપણ તેના પર સખત દેખરેખ રાખવી, કેમકે તે ચિન્હો પાછા થોડા વખત પછી ફરીથી દેખાય છે.
૯. જ્યારે દાકતરને બોલાવવો પડે, અને તે આવે ત્યારે તેને

દરદીનાં ચિન્હો તથા તેનાપર દરેલા ઉપચારની પુરી હકી-
કત કહેવી, કે જેથી દરદીને સાજો કરવા માટે કયા ઉપચાર
હવે કરવા તે દાકતરને સમજ પડે. એવી બાબતમાં દરેક
કામ ઝડપથી કરવાનું છે તે ધ્યાનમાં રાખવું.

ઉલટી કરાવવાના સાધારણ ઉપચારો તથા ઝેરોના ઉતાર—

ઉલટી કરાવવાની ખીણ ચીજો એકદમ ન મળી શકે તો તાત્કાલિક
ખપ માટે એક પીન્ટ ગરમ પાણીમાં જે ટેબલચમચાપુર રાખતો
ભુકો જલદીથી ભેળીને દરદીને પાવો. જ્યારે સડો ઉત્પન્ન કરનાર
ઝેર લેવામાં આવ્યું હોય ત્યારે ઉલટી માટે જે ચીજ આપવામાં
આવે તેની ઘણી સંભાળ રાખવી; અને ઘણાખરા કેસોમાં દરદીને
શાંતી તથા ઠંડક થાય એવી ઝેર ઉતારનારી ચીજો પાવી. ગરમ દુધ,
અથવા પાણી સાથે સેવિડ તેલ, અથવા પાણી સાથે ઇંડાંની સપેતી,
સેવિડ તેલ અને માખણ અથવા ચરબીનાં મોટાં માપ દરદીને પાવાં
એ સહીસલામત ભરેલું છે. જે તુરતાતુરત દાકતરી સલાહ મળી
શકતી ન હોય તો નીચે મુજબના ઉતાર વાપરવા.

ઝેર

ઉપચાર.

ઝેર ક્યુરો

ઝેર ક્યુરોનો અર્ક.

} રાઇનો ભુકો ગરમ પાણીમાં ભેળી પા-
છને ઉલટી કરાવવી.

સોમલ

(White Precipitate)

વ્હાઈટ પ્રેસીપીટેટ.

} રાઇ તથા મીઠાંનાં પાણીથી તાજડતોજ
ઉલટી કરાવવી. ઉલટી થયા પછી સેવિડ
તેલ પાવું.

હીરાકસી.

દુધ, મલાઈ અથવા માખણ.

મોરથુથુ

(Sugar of Lead)

સુગર ઓફ લેડ

ખાપરીલું

રસકપુર

(Red Precipitate)

રેડ પ્રેસીપીટેડ

હિંગળોક

દુધ અથવા ઇંડાની સફેતી, અથવા ઓ
બન્ને ચીજોનું મિશ્રણ પુષ્કળ આપવું.

(Tartar Emetic)

ટારટાર એમેટીક.

(Ammonial Wine)

એમોર્નાઅલ વાઈન.

પ્રથમ ગરમ પાણી આપી ઉલટી કરા-
વવી, અને પછી ઉલટી બંધ કરવા
માટે પાણી સાથે એક ગ્રેઇન અરીણ
આપવું.

કળી ચુનો

કાસ્ટીક સોડા

કાસ્ટીક પોટાશ

નવસાગરનો તેજબ

પ્રવાહી નવસાગર

પાણીમાં લીંચુનો રસ અથવા સરકો
નાંખીને છુટથી આપવું.

(Oxalic Acid)

ઑક્સેલિક એસીડ
ગંધકનો તેજ્ય
સુરાખારનો તેજ્ય
ગંધકના તેજ્ય તથા
સુરાખારના તેજ્યનું
મિશ્રણ.

પાણીમાં સાથુ, અથવા વિલાતી મીઠું,
અથવા સપેતો મિશ્ર કરીને દર બબ્બે
મિનીટે આપવું.

(Carbolic Acid)

કાર્બોલિક એસીડ.

આટો અને પાણી ભેળી પાવાં, અથવા
પીવાની ચિકણી ચીંતે પાવી.

ક્લોરોફોર્મ (Chloroform)

ઇથર (Ether)

ક્લોરલ હાઇડ્રેટ (Chloral
Hydrate)

માથું, મ્હોં તથા ગરદન પર ઠંડું પાણી
રેડવું, અને નીચે પાન ૧૬૪-૧૬૫માં
બતાવ્યા મુજબ કૃત્રિમ રીતે શ્વાસ
લેવડાવવો.

અશીણનો અર્ક

અશીણનો સખ્ત અર્ક

અશીણ

સખ્ત કાફી આપવી, અને પછી ઉલટી
કરાવવા માટે ગરમ પાણીમાં દળેલી રાધ
ભેળીને પાવી. ફરીથી સખ્ત કાફી
પાવી. દરદીને આમતેમ ચલાવી ફેરવ્યા
કરવો.

ઝેરના ઉતારની ચીંતે એવી હોય છે કે તે ઝેર સાથે
બળીને તેનો એક ગુદોજ નિર્વિકારી પદાર્થ થાય છે, અને તે ઝેરની

અસર રદ કરી નાંખે છે; અથવા તો ઝેર સાથે ભળી જઈને તેનો એવો પદાર્થ બને છે કે આખા શરીરમાં તેમજ ખાસ કરીને તમામ સ્નાયુઓનાં બંધારણમાં તેની પ્રતિક્રિયા થઈ ઝેરનો નાશ કરે છે, અને ઝેરથી થયેલી અસર રદ કરે છે. આ બે વર્ગમાંના પહેલાના દાખલા નીચે મુજબ છે:—“ ઑક્સેલીક એસીડ ” (Oxalic Acid) તથા રસાયણી તેજબોના ઝેરના ઉતાર, સપેતો અથવા વિલાતી મીઠું છે; અને સોમકના ઝેરનો ઉતાર, લોખંડનો સુધારેલો અર્ક અથવા વિલાતી મીઠું (Magnesia) છે; અને (Tartar Emetic) “ ટાર્ટર એમેટીક ” ના ઝેરનો ઉતાર (Tannin) “ ટેનીન ” છે. બીજા વર્ગના દાખલા તરીકે અરીણ છે, અને “ બેલાડોના ” ઝેરના કેસોમાં ઉલટી કરાવ્યા પછી તે આપવામાં આવ્યાથી ઝેરનીઅસર નાશુદ્ધ કરે છે; તેજ પ્રમાણે ઝેરકચુરાના ઝેરમાં ઉલટી કરાવ્યા પછી (Chloral) “ ક્લોરલ ” આપ્યાથી ઝેરની અસર નાશુદ્ધ થાય છે.

આંખ, નાક તથા કાનમાં અપ્રસ્તુત પદાર્થો પેસી જાય છે તે. ઘણી વખત એવું બને છે કે ધુળનાં રજકણો, પથર અથવા ધાતુની રજો, જીવડાંઓ વીગેરે ઉડીને આંખનાં પોપચાં નીચે ભરાઈ જાય છે, અને તેથી આંખમાં ઘણી ખજવાળ આવી લાય બળે છે. પણ રેશમી રૂમાલના ખુણાની ઝીણી કરચલીવતે અથવા હાંટના વાળના બ્રશને ભીનું કરી તે વતે તે ચીજો સાધારણરીતે આંખમાંથી કાઢી શકાય છે. જો આંખમાં પોપચાં નીચે ઘણી ધુળ

પડી હોય તો સંભાળથી જરા ગરમ પાણીની પીચકારી આંખમાં નરમ હાથે મારવાથી તે ધુળ નીકળી જશે. ખજવાળ લાવતી ચીજો આંખમાંથી કાઢી નાંખ્યા પછી જો આંખમાંનું દરદ ચાલુ રહે, તો પોપચાં ઉઘાડી થોડું મીઠું તેલ અથવા નારંગીનું તેલ નાંખવાથી સારો ફાયદો થશે, એમ છતાં દરદ ચાલુ રહે તો આંખ ઉપર ઠંડા પાટાની ગાદી બીની કરી બાંધવી. કળીચુનો, ચુનારેતીની કચ્ચરો, અથવા બીજી ચીજો જેથી આંખમાં ખજવાળ તથા બળતરા ઉત્પન્ન થવાનો સંભવ છે તે કેટલીક વખત પોપચાં નીચે ભરાઈ જાય છે, એવી ચીજોને જેમ બને તેમ જલદીથી આંખમાંથી કાઢી નાંખવી, અને આંખને જરા ગરમ પાણીથી સારી પેકે ઘોઘ નાંખી પોપચામાં વચ્ચે જરા તેલ નાંખવું.

નાનાં છોકરાંઓ કેટલીક વખત પેનસીલના કટકા, રમકડાંના ભાગો, મણકા, લખોટીઓ અને એવી નાની ગોળ ચીજો નસકોરામાં ઘાલી દે છે. એવું થાય ત્યારે જેમ બને તેમ જલદીથી તેને બહાર કઢાવી નાંખવી. જો સહેલાઈથી એ ચીજો બહાર કાઢી ન શકાતી હોય તો દાકતરની સલાહ લેવી.

કેટલીક વખતે માખીઓ અને એવાં બીજાં જીવડાંઓ કાનમાં પેસી જાય છે. વળી કોઈ કોઈ વખત છોકરાંઓ કાનની નળીમાં ઉપર બતાવેલી ચીજો ઘાલી દે છે. એવું થાય ત્યારે કાનને જરા ગરમ પાણીની પીચકારી મારી સારી પેકે ઘેલો. પીચકારીની નળી કાનની અંદર ઘાલી દેવી નહીં, પણ કાનનાં બાકાંની બહાર બાકાંને અડતી રાખી, અને કાનની અંદર થોડું ગ્લીસરાઈન અથવા તેલ રેડવું. પણ જો કાનમાં પેસી ગયેલી ચીજ, મણકો, અથવા પેનસીલના કટકા

જેવી નક્કર હોય, અને પીચકારીથી ઘોવાઇને કાનતી બહાર નીકળી શકતી ન હોય તો દાકતરની મદદ એકદમ લેવી. ખીનઅનુભવી માણસોએ એવી ચીજો બહાર કાઢવા માટે પીચકારી મારવા શિવાંચ ખીજો કાંઇ ઉપાય કરવો નહીં, કેમકે ખીજા કાંઇ ઉપાય કરવાથી કાનમાંના નાભુક દોષ અગર પડદાને નુકશાન થવાનો સંભવ છે.

કોઈ માણસ મરી ગયા જેવો નજરે દેખાતો હોય તેને હુશીઆરીમાં લાવવા વિષે:- એ બાબતમાં લંડનની “ રોયલ હયુ-મેડન સોસાયટી ” એ નીચેના ઉપાયો લેવાની ભલામણ કરી છે.

જો હુખી જવાથી, ગુંગળાઈ જવાથી અથવા ઘેન આણે એવા ઉપવિષો ખાવાથી માણસ મરી જવા જેવો દેખાતો હોય તો દાકતરને એકદમ બોલાવવો; તેમજ કામળા તથા સુકાં કપડાં એકદમ મંગાવવાં, અને દરદીને જે ઉપચાર કરવા હોય તે તાકીદે કરવા.

તાકીદે કરવાના ઉપાયો — પ્રથમ અને તાત્કાલિક ઉપાયમાં શ્વાસ લેવાનું શરૂ કરાવવું; અને બીજો ઉપાય, શ્વાસ લેવાનું ચાલુ થયા પછી તેના શરીરમાં ગરમી ઉત્પન્ન કરી લોહીને બરાબર ફરવું કરવું.

દાકતરની મદદ આવે ત્યાં સુધી, અથવા નાડ ચાલતી થાય, અને શ્વાસ લેવાતો થાય ત્યાં સુધી તેને હુશીઆરીમાં લાવવાના પ્રયત્નો જોસભર ચાલુ રાખવા. પણ એવી મહેનત એક કલાક સુધી કર્યા છતાં નાડ ચાલુ ન થાય અગર શ્વાસ લેવાતો ન થાય તો તે દરદીની જીંદગીની આશા રાખી શકાય નહીં.

નિયમ પહેલો—દરદીને બરાબર સુવડાવવો. દરદીને સપાટ જગ્યામાં ચોતો સુવડાવવો, અને તેના પગ કરતાં તેના માથાંનો ભાગ જરા ઉંચો રહે એમ તેને સુવડાવવો. તેનું માથું જરા ઉંચકીને એક નાનો સખત તકીઓ અથવા તેનાં કપડાં વાળીને તકીઆ તરીકે તેનાં માથાં તથા ખભાનીચે મુકવાં. તેની ગરદન તથા છાતીની આગુઆગુનાં કપડાંઓ ઢીલાં કરવાં.

નિયમ બીજો—તેની પવનની નળીમાં પવન છુટથી આવતી કરે એમ પવન ચાલુ રાખવો. તેનું મ્હોં તથા નસકોરાં સાફ કરવાં. તેનું મ્હોં ઉઘાડવું. જીભ બહાર કાઢી બહાર રહેવા દેવી, અને તેમ કરવા માટે એક વળી શકે એવી પટી જીભ ઉપરથી લઈ તેની હડપચી નીચે બરાબર આવી રહે એમ બાંધવી.

નિયમ ત્રીજો—શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયાઓ ચલાવવા કોશિશ કરવી.

૧. શ્વાસ અંદર ખેંચવામાં મદદ કરવી—દરદીના માથાં તરફ તમારે રહેવું, અને તેના હાથ પકડવા. પ્રથમ તેના હાથો તેના માથા તરફ ઉંચા કરવા, અને તેને ધીમેધીમે લાંબા કરી બે સેકન્ડ સુધી તેમ રહેતા દેવા. (એમ કરવાથી તેની પાંસળીઓ ઉંચકાઈને તેનાં ફેફસામાં તાજી હવા દાખલ કરી શકાય છે.)
૨. શ્વાસ બહાર કાઢવામાં મદદ કરવી—ઉપર મુજબ પ્રથમ પ્રથમ તેને દરદીના હાથ નીચા કરી તેની છાતી

સાથે જે સેકન્ડ સુધી નરમ હાથે પણ મજબુતીથી દાખવા.
(એમ કરવાથી તેની પાંસળાઓ સંકોચાઈને તેનાં ફેફસાંમાંની ખરાબ હવા બહાર કાઢી નાંખી શકાય છે.)

૩. એ મુજબ કરવાની ક્રિયાઓ ચાલુ રાખવી— ઉપર નંબર ૧ તથા ૨ માં કહ્યા પ્રમાણેની ક્રિયાઓ વારાફરતી ચાલુ રાખવી, અને પંદર મીનીટ સુધી એમ કર્યા કરવું, કે જેથી દરદી આપોઆપ શ્વાસ લેતો દેખાશે. (એમ કરવાથી કુદરતી રીત પ્રમાણેજ દરદી શ્વાસ લે તથા શ્વાસ બહાર કાઢે તેમ થઈ તેનાં ફેફસાંમાં હવા નવી દાખલ થઈ ખરાબ હવા બહાર નીકળી જશે.)

દરદી પોતાની મેળે શ્વાસ લઈ શકે છે તથા બહાર કાઢી શકે છે એમ જણાય કે ઉપરની તેના હાથ ઉંચા નીચા કરવાની ક્રિયા બંધ કરવી, અને તેના શરીરમાં ગરમી તથા લોહીનું ફરવું સારી રીતે થાય તે કરવા કોશિશ કરવી.

નિયમ ચોથો—શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા ઉદ્વિપન કરવી. ઉપર બતાવેલી રીતોનો અમલ કરતાં દરમ્યાન તેના નાકમાં તપખીર અથવા નવસાર ને ચુનાનું મિશ્રણ સુંઘાડી, અથવા તેની ગરદનપર પીંછી ફેરવી તેને જાગૃત કરવો. તેની છાતી તથા ચહેરાપર ઝડપથી ઘસવું, અને તેપર ઠંડાં તથા ગરમ પાણીની વારાફરતી છાંતક માં રવી. તેના અવયવો તથા શરીરપર બધે સુકી ફક્સનલ અથવા સુકા કાપડથી ઘસી ગરમી લાવવી. જ્યારે શ્વાસ લેવાનાં ચિન્હો જણાય

ત્યારે તેને ગરમ પાણીનાં પીપમાં બેસાડીને તે શ્વાસ અરાગર લઇ શકે તથા બહાર કાઢી શકે ત્યાં સુધી તેના હાથ ઉપર કહ્યા મુજબ હંચા નીચા કર્યા કરવા. પછી વીસ સેકન્ડ સુધી તેને તે પ્રમાણે રહેવા દઇને તેને બેસાડવો, અને તેની છાતી તથા ચહેરાપર ઠંડું પાણી છાંટવું, અને તેના નાકમાં નવસારને ચુનાનું મિશ્રણ સુંઘાડવું. જો વિજળીનું યંત્ર પાસે હોય તો કાળજી અને પડદાના ભાગપર પાદળી લગાડવી.

કુંદરતી રીત પ્રમાણે શ્વાસ લેવાનું ચાલુ થયા પછીના ઉપચારો — લોહીને જલદીથી ફરતું કરવું અને શરીરમાં ગરમી લાવવી. સુકા ધાબળા દરદીની આસપાસ વીંટાળવા, અને ઝડપથી તેના શરીરને નીચેથી ઉપર સુધી ધસવા. ગરમ ફ્લેનલ, શીશીઓ અથવા ગરમ પાણીની થેલીથી તેના શરીરમાં ગરમાટો કરવો, તેમજ ઘટિ ગરમ કરી તેનાં પેટના ખાડામાં, અગાધમાં તથા પગનાં તળીયાંને લગાડી ગરમ કરવાં.

ઉપર મુજબના શ્વાસ લેવાનાં ચિન્હો ચાલુ થાય તેમજ લોહી ફરતું થાય, તથા તેના શરીરમાં ગરમી આવે અને તે કાંઈપણ ખાઈ શકે એવી હુશીઆરીમાં આવે કે નાની ચાની ચમચીપુર ગરમ પાણી અથવા દારૂ, અથવા આન્ડી અને પાણીનું મિશ્રણ અથવા કાફી તેને આપવી. પછી તેને પથારીમાં સુવડાવી તે હંધ લે એમ કરવું. તેમજ રાઇનાં મોટાં પ્લાસ્ટરો તેની છાતીપર તથા તેના ખભા નીચે મુકવાથી દમ લેવામાં તેને નડતી મુશ્કેલી મોટેભાગે દુર થઇ જશે.

ટીપ — જો દરદી ઘણા લાંબા વખતસુધી ઠંડા પાણીમાં રહેો

હોય તો તે શ્વાસ લેતો જરાબર થાય, એટલે તેના શરીરમાં ઉષ્ણતા લાવવા માટે તેને ગરમ પાણીથી નવડાવવો.

જો અતિશય સખત ઠંડીથી દરદી મરવા જેવો થઇ ગયો હોય તો તેના શરીરપર બરફ ધસવું, અને ઠંડું પાણી પૂષ્કળ રેડવું. પછી ધીમેધીમે ગરમાવો કરી તેના શરીરમાં ગરમી લાવવી. તાકીદે ગરમી શરીરમાં એકદમ લાવવાથી ઘણુંજ નુકસાન થવાનો સંભવ છે.

જો દારૂ પીનાથી દરદી મરવા જેવો થઇ ગયો હોય તો દરદીને એક પથારીમાં તેનાં પાસાંપર સુવડાવવો. અને તેનું માથું જરા ઉંચું રાખવું. પછી દરદીને ઉલટી કરાવવી; અને દરદીને જુરસો આવે એવા કેશી પદાર્થો ખીલકુલ આપવા નહીં.

જો મગજે લોહી ચઢી જવાથી અગર લૂ લાગવાથી દરદી મરવા જેવો થઇ ગયો હોય તો તેને સુવડાવી તેનું માથું જરા ઉંચું રાખી માથાંને ઠંડક લગાડવી. તેની ગરદન તથા છાતીપરનાં તમામ કપડાં કાઢી નાંખવાં. દરદીને જુરસો આવે એવા કેશી પદાર્થો ખીલકુલ આપવા નહીં.

મરણ થયું છે એમ ખતાવનારા સાધારણ દેખાવો— શ્વાસ તદ્દન બંધ પડી ગયલો હોય છે; અંતઃકરણના ધમકારા બંધ પડી ગયા હોય છે; આંખનાં પોપચાં સાધારણરીતે અડધાં ઢંકાઇ ગયલાં, અને જડાં બંધ થઇ ગયલાં હોય છે આંગળીઓ અર્ધી સંકોચાઇ ગયલી, દાંતોની વચ્ચે જીભ નીકળી આવેલી, અને મોં તથા નસકોરાં શીણ જેવા ચિકણા પદાર્થથી ઢંકાઇ ગયલા હોય છે. શરીર તમામ ઠંડું પડી જઇ ફીકડું પડી ગયલું હોય છે.

“ સોસાયટી ” એ ઉપર ખતાવેલા જે ઉપચારો કરવાની બલામણુ કરી છે તે ત્રણથી ચાર કલાક સુધી ખંતભેર કરવા. માણસ જીવતો છે એવું ખતાવનારાં ચિન્હો તરત ન જણાય તો તે માણસ મરી ગયો છે એમ માનવું તદ્દન ભુલભરેલું છે; કેમકે ઉપરના ઉપચારો પાંચ કલાક સુધી લાગલાગટ અને ખંતભેર કરવાથી માણસમાં જીવ ચાલેલો એવા દાખલાઓ “ સોસાયટી ” ની જાણમાં છે.



પ્રકરણ પંદરમું.

અચપાણુના ચેપી રોગો.

ચેપી રોગો નાનાં છવતાં જંતુઓ અથવા પોરાના વધવાથી થાય છે. એ જંતુઓ એટલાં બધાં ઝીણાં હોય છે કે ઘણાજ બળવાન સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથીજ દ્રક્ત તે દેખાઈ શકે છે. ચેપ એટલે એક માણસના રોગમાંથી બીજા માણસને રોગ લાગુ પડવો તે. દરેક રોગનાં જંતુઓ જુદાં જુદાં હોય છે. જેમકે ઝેરી તાવનાં જંતુઓથી ઝેરી તાવ ઉત્પન્ન થાય છે. દરેક જંતુમાંથી તેની જાતનાં જંતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે. કેમકે દરેક જંતુ વારંવાર નવાં જંતુઓ ઉત્પન્ન કરે છે. અને એ પ્રમાણે તેમની સંખ્યામાં એટલો બધો ઝડપથી વધારો થઈ જાય છે કે તાવનાં એક જંતુમાંથી ચોવીસ કલાકમાં તેની જાતનાં ૧૭૦૦૦ જંતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે. દરેક ચેપીરોગનાં જંતુ માણસના શરીરની અંદર લોહી તથા દરેક છીદ્ર તથા શીરામાં દાખલ થઈ પોતાની સંખ્યાનો વધારો કરે છે, અને તેથી ચેપી રોગનાં ચિન્હો જણાય છે. પછી તે દરદીના શરીરમાંથી શ્વાસ વાટે, અગર ચામડીમાંથી, અથવા ઝાડા વાટે તે રોગનાં જંતુઓ બહાર નીકળી જાય છે, અને બીજાં માણસોને તે ચેપની અસર સીધીરીતે લગાડે છે; અથવા તો હવા, પાણી, કપડાં, માખી, બીલાડી, કુતરાં વિગેરેમાં તે જંતુઓ ભળી જાય છે, અને છેવટે શ્વાસ વાટે બીજા માણસોના શરીરમાં તે જંતુઓ દાખલ થઈ જાય છે.

જ્યારે સ્વાસમાં લીધેલી હવા સાથે અથવા ખોરાકમાં ભળીને તે રોગ ઉત્પન્ન કરનારાં જંતુઓ શરીરમાં દાખલ થાય છે, ત્યારે જે શરીરની અંદરની તમામ હકીકતો તે જંતુઓને અતુકુળ હોય તો, તે જંતુઓમાં ઘણીજ જલદીથી વધારો થાય છે, અને તેથી તે માણસનું લોહી તથા શરીરમાંના પ્રવાહી પદાર્થોમાં એવો એકાએક ફેરફાર કરી નાખે છે કે તેથી તે માણસને રોગ એકદમ લાગુ પડી જાય છે. આ રોગ ઉત્પન્ન કરનારાં જંતુઓના થતા વધારાની સાથે શરીરમાં ઝેરી પદાર્થો પણ ઉત્પન્ન થાય છે. અને તેને લીધે પણ ઘણાખરા ચેપી રોગોનાં ચિન્હો જણાય છે. બાળકોને ખોરાકમાં આપવામાં આવતાં દુધ તથા પાણી મારફત તેમના શરીરમાં આવાં જંતુઓ દાખલ થઈ શકે છે. દુધ મારફત જે રોગો બાળકોને લાગુ પડે છે, તે નીચે મુજબના છે:—

ગળાંનો રતવાં, ઝેરીતાવ, ક્ષયરોગ અને રતવા.

ચેપીતાવની મહેતલના નીચે મુજબના ભાગો પાડી શકાય છે:—

૧. ચેપીરોગ વળગે એવી સ્થિતિમાં આવ્યાનો, અને તેનું કાંઈ પરિણામ નીપજે, અથવા તેનાં ચોક્કસ ચિન્હો જણાય એ એ વચ્ચેનો સમય. એ મુદતમાં બેચેની તથા કમતાકાતી વીગેરે જણાય, પણ કેટલીક વખતે તેમાં કાંઈપણ માંદગીનાં ચિન્હો જણાતાં નથી.

૨. હુમલો. જંતુઓ અસંખ્ય પ્રમાણમાં વધી જવાથી અને તેમાં ખાસકરીને તે જંતુઓની ચપળતા એટલી બધી વધી જવાથી દરદીની આખી શરીરરચનામાં ઠામેઠામ ઝેર ઘણું પ્રસરી જાય છે; એવી સ્થિતિ શરૂ થતાંજ દરદીને ઠાઠના

કંકરાટ આવે છે, અને તેના શરીરનું ઉષ્ણમાન વધી જાય છે. તેમજ અળધાઓ જેવું તેના આખા શરીર પર દેખાઈ આવે છે. તેવી સ્થિતિ રોગના પ્રમાણ પ્રમાણે કેટલાક દીવસ સુધી અથવા કેટલાંક અઠવાડીયાં સુધી ચાલુ રહે છે.

૩. માંદગી સમર્પ જવી, એટલે એ સ્થિતિમાં શરીરનું ઉષ્ણમાન પાછું ઉતરીને અસલ સાધારણ ઉષ્ણમાન જેટલું થાય છે, અને તે એ રીતે થાય છે; એક તો એકાએક તબીયતમાં સુધારો થવાથી થાય છે તે; અને બીજું, ધીમેધીમે માંદગી કમી થઈ તબીયતમાં સુધારો થવો તે. આ બીજી રીત પ્રમાણે ધણાખરા રોગો સારા થાય છે. આ સ્થિતિમાં દરદીની ધણીજ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે, કેમકે માંદગી ફરી ઉથલો ન મારે, અથવા તે માંદગીમાં કાંઈ બીજું માંદ ઉભું થઈ ગુન્થવણી ઉત્પન્ન ન કરે તે બાબત ખાસ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે.

અચપાલમાં થતા સાધારણ ચેપી રોગો—હડખી ઉધરસ, ગોવર અને રતવા જેવા રોગો. ઇંગ્લાંડમાં બાળકોને ખાસ પીડા કરનારા ગણાય છે, અને એ રોગોમાંના ગમે તે એકમાંથી ઠંડા દેશોમાં ભાગ્યેજ કોઈ બાળક અચવા પામે છે. પણ ઉષ્ણ દેશોમાં તે રોગો બીલકુલ માલમ પડતા નથી, અને વખતે માલમ પડે છે તો તેમનું જોર ધણુંજ હલકું હોય છે, અને તેથી બાળકના જનનને જરા પણ હાની થવાની ધારતી રહેતી નથી; તોપણ ચેપી રોગોની અસર બાળકને લાગુ પડ્યા પછી કેટલી મુદતમાં તે રોગ ભયંકર રૂપ પકડે છે તે બાબતની માહિતી દરેક માતાએ મેળવવી જોઈએ કે તેથી તેમની ધણીખરી શીકર દુર થશે. તેથી કેટલી મુદતમાં એ ચેપી રોગ વળગ્યા પછી તેનાં ચિન્હો જણાય છે, તેમજ તે ચેપી રોગ માલમ

પડ્યા પછી કેટલી મુદત સુધી તે માંદગી પહોંચે છે તે, તથા તે રોગોને લગતી બીજી હકીકતો નીચેના કોષાપરથી માલમ પડશે.

રોગ.	કેટલા દીવસમાં તેનાં ચિન્હો જણાય છે.	કેટલી મુદત સુધી તેને માટે ચિંતા રહે છે.	ચેપ લાગવાનો સંભવ કેટલી મુદત સુધી છે.
* હડખી ઉધરસ	૧૪ દીવસમાં.	૭-૧૦ દીવસ	હડખી ઉધરસ શરૂ થયાથી છ અઠવાડીયાં.
રતવા	૪ „	૧-૭ „	ભીંગડાં નીકળી જતાં સુધી.
+ ગોવર્ધન	૧૪ „	૧૦-૧૪ „	કદ મરી ભીંગડાં નીકળી જતાં સુધી.
ઝેરી તાવ	૧૧ „	૧-૨૮ „	મરડો બંધ પડતાં સુધી.
ગળસૂણાં	૧૦-૨૨ „	૧૬-૨૪ „	શરૂઆતથી ચૌદ દીવસ સુધી.
ગળાંનો રતવા	૨ „	૨-૫ „	પાતળી ચામડી નીકળી ગયા પછી ચૌદ દીવસ સુધી.
મોટા અછબડા	૧૪ „	૧૦-૨૮ „	તમામ ભીંગડાં ખરી પડતાં સુધી.
નાના અછબડા.	૧૨-૧૭ „	૧-૧૪ „	„

* હડખી ઉધરસનાં ચિન્હ માલમ પડે તે અગાઉ ત્રણ દીવસ પહેલાં સાધારણ ઉધરસનાં ચિન્હ જણાય છે અને તે ચેપી છે. છેવટે હડખી ઉધરસ થાય છે.

+ ગોવર્ધનમાં દરદીનાં શરીરપર દાણા દેખાય તે પહેલાં ત્રણ દીવસથી એ રોગનો ચેપ લાગવાનો સંભવ છે.

અચપણમાં થતા ચેપી રોગોનાં ચિન્હો. — જ્યારે દાકતરની મદદ એકદમ મળી શકતી ન હોય, ત્યારે કયો રોગ બાળકને થયો છે તે નીચેના કોઠાપરથી દરેક માતા સહેલાઈથી નક્કી કરી શકશે.

રોગોનાં નામ.	ચિન્હોના પ્રકાર.	દેખાવ.	મુદત.
હડખી ઉધરસ.	કફ, સરદી, છીંક આવવી, આંખમાં થી પાણી ગળવું, તાવ અને ઉધરસ.	૧૦-૧૪ દીવસ.	૪ થી ૭ અઠવાડીયાં અથવા તે થી વધુ મુદત.
રતવા.	ચામડી ઠામ ઠામ રાતી થઇ જાય છે.	તાવ આવ્યા પછી બીજે દીવસે, અથવા ૨૪ કલાક માંદગી ભોગવ્યા પછી.	૮-૧૯ દીવસ.
ગોવરં.	મચ્છરનાં કંખ જેવાનાં રાતા ડાઘા.	તાવ આવ્યા પછી ચોથે દીવસે, અથવા ૭૨ કલાક માંદગી ભોગવ્યા પછી.	૬-૧૦ દીવસ.
ઝેરી તાવ	ગુલાબી રંગના આખા શરીર પર ડાઘા.	૭-૧૪ દીવસ.	૨૨-૩૦ દીવસ.
ગળસુણાં.	થાક, તાવ, ગળાં પર સોજો, મોં પર સોજો.	બીજાં થી ત્રીજાં અઠવાડીયામાં.	૨૧ દીવસ.
મોટા અછબડા	નાની ગુલાબી રંગની ફેલ્લી, તે બદલાઈને તેનાં દાણા બધાય છે.	તાવને બીજે દીવસે અથવા ૨૪ કલાકની માંદગી પછી.	૬-૭ દીવસ.
નાના અછબડા.	નાની રાતી ફેલ્લી તે બદલાઈને તેના દાણા બધા પડી જાય છે.	તાવને ત્રીજે દીવસે અથવા ૪૮ કલાકની માંદગી પછી.	૧૪-૨૧ દીવસ.

ચેપી રોગોના ફેલાવાનો અટકાવ — જ્યાં સૈયડ, કોગ-
ળીયું, ગળાનો રતવા, ગોવરૂં, ઝેરી તાવ અથવા રતવાના રોગો-
માંથી કોઈ એક રોગ કોઈ ધરમાં ફાટી નીકળ્યો હોય ત્યારે પ્રથમ તો
તે રોગને આગળ વધતો અટકાવવાના ઉપાય લેવાની ખાસ જરૂર છે.

૧. ધરનાં ખીજાં માણસોથી તે દરદીને તુરતાતુરત દુર ખસે-
ડવો, અથવા તો દુર્ગંધનાશક ઔષધમાં ચાદર ભીંજવીને દરદીના ઓર-
ડાનાં બારણાં બહાર બાંધવી, અને તે ઓરડામાં કોઈને જવા દેવું નહીં.

૨. દરદીને માટે જે ઓરડો પસંદ કર્યો હોય તેમાં હવા છુ-
ટથી આવજા કરી શકે એવો હોવો જોઈએ, અને ઠંડીવાળા પ્રેદેશો
અને ખાસકરીને પહાડી મુલકોમાં તે દરદીના ઓરડામાં સગડી બ-
ળતી રહી શકે એવી ગોઠવણ હોવી જોઈએ.

૩. તમામ ખીનજરૂરી સરસામાન, તેમજ જે સામાનપર
ધુળ, કચરો કે ચેપ વળગી રહેવાનો સંભવ હોય તેવો તમામ સા-
માન તે ઓરડામાંથી ખસેડી દુર લઈ જવો.

૪. દરદી સાથેનો તમામ વહેવાર આયા મારપ્રતે રાખવો.
આયા અથવા જે માણસને એ રોગ થઈ ગયો હોય તે શિવાય ખીજા
કોઈને દરદીના ઓરડામાં દાખલ થવા દેવું નહીં.

૫. ધરની મોરી, મુત્રી, જાજરૂ, ખાળકુવા, ઉંકરડા તેમજ
આજીઆજીની ગંદકીની જગ્યાઓ બારીકીથી તપાસી સાફ કરાવવી.
અને તેમાંની ખામી દુર કરી તેને દુર્ગંધનાશક પાણીથી ધોવી.
મરકીના વખતમાં મળમૂત્ર એકઠાં થવાની જગ્યાપર દેખરેખ રાખી તેને
વખતોવખત સાફ કરાવવી અને દુર્ગંધ તથા જંતુનાશક દવાથી તે ધોવી.

૬. જે કુવા ટાંકી, કે બંબામાંથી પાણી લઇ પીવામાં વપરાતું હોય તથા જે વાસણમાં પીવાનું પાણી ભરી રાખવામાં આવતું હોય તે બારીકાથી તપાસવાં, અને તેમાં કાંઇ કચરો કે દુર્ગંધ કે એવ વળગી રહ્યો નથી તેની ખાત્રી કરવી. પાણી દેખાવમાં સ્વચ્છ હોય અને પીવામાં મીઠું હોય છતાં તેમાં ગટરના પાણીનું ઝેર દાખલ થવાનો સંભવ છે. તેથી પાણી પીવા માટે તથા રાંધવા માટે ઉપયોગમાં લેતાં પહેલાં તેને ઉકાળવું.

૭. એપી ઘરમાં રહેતાં છોકરાંઓને નીશાળમાં મોકલવાં નહીં, તેમ બીજાં ઘરોમાં જવાં દેવાં નહીં.

૮. રતવાના દરદમાંથી તરતજ સાજાં થયલાં માણસોની ચામડીનાં બીંબડાં તદ્દન નીકળી ગયાં હોય, તથા તેને સારી પેટે કેટલીક વખત નવડાવ્યા પછીજ તેને બીજાં માણસો સાથે ભળવા દેવાં.

૯. તાવથી મરી ગયલા માણસોના શબ એપી હોય છે. તેથી તેને સંભાળથી તથા તાકીદથી કોઇ સાથે સંબંધ ન રહે એમ રાખવાં. તેમજ જેમ અને તેમ જલદીથી તેના શબને દાટવાં અગર અગ્નિદાહ કરવો.

૧૦. મંદવાડના ઓરડામાં સુગંધીવાળા પદાર્થ રાખવા નહીં, કેમકે તેથી કાંઇ હુવા તાણ થતી નથી, તેમ અજવાળાં તથા સ્વચ્છતાની તે ગરજ સારતું નથી.

૧૧. મદવાડના ઓરડામાંથી તમામ ફાલતુ સામાન, શેતરંગી, પડદા વીગેરે ખસેડી લેવું અને જરૂરની ચીજો સાફ કરી રીતસર ગોઠવવી. જે તે ઓરડાને કોઇ સાથે સંબંધ ન રહે એમ ન કર્યો

હોય તો તેનાં આરણ્યં બહાર એક ચાદર બાંધવી, અને તેને દીવસમાં ત્રણ ચાર વખત (Condy's Fluid.) “કોન્ડોસ ફ્લૂઈડ” અથવા (Carbolic Acid) “કારબોલીક એસીડ” થી ભીંજ-વેલી રાખવી. કીમતી કપડાં દુર રાખવાં.

૧૨. થુંકવા માટે એક વાસણુ રાખી તેમાં (Condy's Fluid) “કોન્ડોસ ફ્લૂઈડ” થોડું રેડી દરદીની પાસે રાખવું. અને એક વાસણુમાં તે દવા રેડી તમામ ગંદા થયલાં ચીથરાં તેમાં નાખવાં, તમામ ગંદા થયલાં ચીથરાંને બાળી શકાય તો બાળી નાંખવાં.

૧૩. દુર્ગંધ તથા જંતુનાશક પદાર્થો ઝેરી હોય છે. તેથી તે પદાર્થોની શીશીઓ દુર રાખવી, અને પીવાની દવાની શીશીઓ સાથે તે મુકવી નહીં.

૧૪. દરદીના શરીરમાંથી નીકળતા મળમૂત્ર ઉપર દુર્ગંધ નાશક દવા રેડી તેને જેમ અને તેમ જલદીથી દુર કરવા.

૧૫. તમામ મળમૂત્ર ઉપર તથા બબડામાં જંતુનાશક દવા છુટથી રેડવી.

૧૬. રતવાના દરદમાં જ્યારે બાળકની ચામડીનાં ભીંગડાં નીકળી જતાં હોય, ત્યારે દરરોજ બે વખત બાળકના શરીરને તેલ ખુબ ધસવું, અને સાબુ તથા ગરમ પાણીથી તેને નવડાવવું.

૧૭. જ્યારે માંદગી પુરી થાય પછી મંદવાડના ઓરડામાં તથા દરદીના સંસર્ગમાં જે જે ચીજો આવી હોય તે તમામને દુર્ગંધનાશક દવાથી ઘોષ નાંખવી.



